சாஸ்திரங்களும் விஞ்ஞானமும்

திருமதி. வே. மைதிலி, M.Com., M.Phil.,

பதிப்புத் துறை

மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகம்

மதுரை -21.

சாஸ்திரங்களும் விஞ்ஞானமும்

திருமதி **வே. மைதிலி,** M.Com., M.Phil.,

பதிப்புத் துறை

மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகம்

மதுரை - 21.

பதிப்பு எண் : **177**

விலை : : **ரூ. 50/-**

பதிப்பு விபரங்கள்:

ஆசிரியர் : திருமதி **வே. மைதிலி,** M.Com.,M.Phil.,

தலைப்பு : **சாஸ்திரங்களும் விஞ்ஞானமும்**

பதிப்பு:

இடம் : **மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகம்**

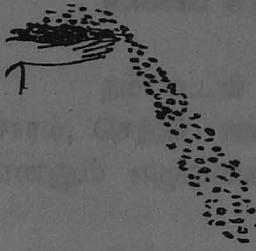
பதிப்பித்தோர் : **பதிப்புத்துறை**
மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகம்
மதுரை - 625 021

ஆண்டு : **2007**

மொத்த பக்கங்கள் : **106 + 6**

பொருள் : **வேத சாஸ்திரங்கள்**

படிகள் : **500**

அச்சும், அமைப்பும் : **மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழக கூட்டுறவு அச்சகம் லிட்.,**
மதுரை - 625 021

சமர்ப்பணம்

என்னைப் பெற்றெடுத்த என் தெய்வமான,

தெய்வமாக வாழ்ந்துவரும்

என் அன்புத்தந்தை

மயிலாடுதுறை

அமரர் **வேம்பு அய்யர்**

அவர்களுக்கு இந்த கலைக்களஞ்சியத்தை

சிறு காணிக்கையாக சமர்ப்பிக்கிறேன்.

முகவுரை

உலகில் உள்ள உயிரினங்களில் மனிதப் பிறவி உயர்ந்தது.

நம் உடல் இறைவனால் படைக்கப்பட்டது. இவ்வுடம்பு சாரம், செந்நீர், ஊண், கொழுப்பு, எலும்பு, மூளை, வெண்ணீர் என்னும் எழுவகைப் பொருட்களால் ஆக்கப்பட்டது.

இவ்வாறு படைக்கப்பட்ட இவ்வுடலை நாம் எவ்வாறு மேம்படுத்தலாம் என்பதைப் பற்றி நமது சான்றோர்கள் பல்வேறு நூல்களில் விளக்கமாகவும் மறைபொருளாகவும் எடுத்துக்கூறி உள்ளனர். அவை அனைத்துமே பிரபஞ்ச ரகசியத்தையும், வாழ்க்கை நோக்கையும் ஆராய்கின்றவை.

தனி மனிதனையும் அவனது சமுதாயத்தையும் மீறி இறை எனும் தெய்வசக்தி உள்ளது எப்படி என்றால்

1) வெயில், காற்று, மழை என அவனுக்கு உதவுகின்ற இயற்கை சக்தி ஒருபுறம்.

2) சூறாவளி, புயற்காற்று, வெள்ளம், நில நடுக்கம் என அவனுக்கு துன்பம் தருகின்ற சக்தி மறுபுறம்.

இந்த மேற்கண்ட சக்திகளால் மனிதன் ஒருபுறம் பயன் பெறுகிறான்.

மறுபுறம் துன்பம் தருவதாக மாறும்பொழுது அதை இன்பம் தருவதாக செய்வதற்கு உதவக்கூடிய காரியங்கள் நல்ல எண்ணமும், ஆன்மீகச் சிந்தனையும் தர்மங்களும்தான் நம்மைக் காப்பாற்றும் உலக தர்மமாகிய அந்த சக்தி விதித்த விதிகளின் படி வாழ்ந்து வந்தால் துன்பமற்ற வாழ்க்கை வாழலாம்.

மனிதன் இவ்வுலகில் தோன்றி பல்லாயிரக் கணக்கான ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. தனது சிந்தனை, செயல் ஆற்றலினால் வாழ்க்கை முறையில் முன்னேறினான். நல் வாழ்வுக்கு வசதிகள் மட்டும் போதாது. மனிதனது மனம் பண்பட வேண்டும்.

அனைத்து மக்களும் நம்மைப் போல நல்வாழ்வு வாழ வேண்டும் என்னும் எண்ணம் வரவேண்டும். மற்றவர்கள் மனம் புண்படும்படியான பேச்சு, செயல்களில் ஈடுபடக்கூடாது.

இன்றைய இளைஞர்களுக்கு விஞ்ஞான அடிப்படையில் வாழ்க்கை முறைகளை ஆராயும் அறிவும், பயிற்சியும், மிக அவசியம். அன்றாட நடைமுறை வாழ்க்கையை, விஞ்ஞான அடிப்படையில் மிகத் தெளிவாக இந்நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழக பதிப்புத்துறை வெளியிடும் **"சாஸ்திரங்களும் விஞ்ஞானமும்"** என்ற இந்த நூல் எதிர்கால சந்ததிக்கு நல்ல கருத்துக்களை வழி காட்டுவதாக இருக்கும்.

பெற்றவர்களிடமும், கடவுளிடமும், பணிவு பக்தி ஏற்பட, ஆன்மீகத்தை விஞ்ஞானத்தோடு இணைத்து எழுதியுள்ள இந்த கருத்துக்கள் நிச்சயமாக இளைஞர்களிடத்திலும், மாணவர்களிடத்திலும் வரவேற்பு இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

அக இருள் என்னும் மன இருளை நீக்கி ஞான ஒளி உண்டாக்கி, தம்மையும் உயர்த்திக்கொண்டு இடைவிடாது தவம் புரிந்து உலக மக்களையும் உயர்த்திய கணக்கிலடங்காத சித்தர்கள் என்னும் அற்புத மாந்தர்களைப்பற்றி இந்நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

இந்தக் கலைக்களஞ்சியத்தை உங்களுக்கு அர்பணிக்கும் பாக்கியத்தை எனக்கு அருளிய மதுரை காமராசர் பல்கலைக் கழகத்திற்கு என் நன்றியை முதற்கண் காணிக்கையாக்குகிறேன்.

இந்நூல் சமுதாயத்திலுள்ள அனைத்து மக்களுக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதில் ஐயப்பாடில்லை.

திருமதி. **வே. மைதிலி,** M.Com.,M.Phil.
ஆசிரியர்.

"எங்கும் நிறைந்த இறைவன்"

இறைவன் நமது செயல்களை கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறான் என்று இவ்வுலக மக்கள் நம்புவதால் மனிதனின் ஒழுக்கம் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது.

ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப்படும்

என்பது திருவள்ளுவர் மொழி.

தனிமனிதன் ஒழுக்கத்தை கட்டுக்குள் வைக்க ஆலயம் தொழுவது சாலவும் நன்று என முன்னோர்களும், சித்தர்களும் கூறுகின்றனர்.

மகான்கள் பலர் அமைதியுடன் வாழ பலவகையான மந்திரங்களையும், சுலோகங்களையும், விரதங்களையும், பிரார்த்தனைகளையும் வழங்கி உள்ளனர்.

மனம் எனும் குரங்கினை இறைவழிபாடு ஒன்றே கட்டுப்படுத்தும்.

பேராசைகளையும், துன்பங்களையும், மந்திரங்களும் விரதங்களும் சீர்படுத்தும்.

வறுமையை நீக்கி செல்வத்தை பெற இறைவன் துதியே கை கொடுக்கும்.

எத்தனையோ சிரமத்துடன் இயங்கிவரும் இந்த பிரபஞ்சத்தைப் பார்க்கும்போது இதையெல்லாம் செய்கிற பேரறிவு ஒன்று இருக்க வேண்டும் என்று தெரிகிறது.

அப்படிப்பட்ட ஒப்பில்லா இறைவனை மனதார துதித்து நல்ல வாழ்வை பெற்று அன்புருவாய் திகழும் இறைவனோடு இணைவோம்.

இறை என்ற சொல்லின் பொருள்:

- எங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும் பொருள் என்பதே
- இறை எனப்படுவது அறிவே வடிவான எல்லா ஆற்றலும் உடையது.
- இறை எனப்படுவது கற்பனை வளத்தின் மூலம் கண்டு பிடிக்கக்கூடிய பொருள் அல்ல. ஆழ்ந்து நெஞ்சுருகி அனுபவப் படக்கூடிய அறிவுப் பொருள் ஆகும்.
- நம் ஆத்மாவை இறைவனிடத்தில் சமர்ப்பிக்க வேண்டும். அதுவே ஆத்ம நிவேதனம் ஆகும்.
- இறைவன் இடத்தில் இருந்துதான் நாம் காண்கிற பொருள், சப்தங்கள் எல்லாம் உண்டாகியிருக்கின்றன.

முதன்முதலில் சப்தபிரபஞ்சம் ஆகாயத்தில் உண்டானது. சப்தபிரபஞ்சத்தில் சப்தங்கள் அனைத்தும் இருக்கின்றன. சப்தபிரபஞ்சம் உண்டானபிறகு நாம் கண்ணால் பார்க்கிற பிரபஞ்சம் உண்டாயிற்று.

ஒவ்வொரு சப்தக் கோர்வைகளே வேத மந்திரங்களாகும். இவற்றை யாரும் உண்டாக்கவில்லை. ஒவ்வொரு மந்திரமும் ஒரு ரிஷியின் பேரில் இருந்தாலும் உண்மையில் அந்த ரிஷி அந்த மந்திரத்தை இயற்றவில்லை. ஆகாயத்தில் உள்ள இந்த சப்தங்களின் (மந்திரத்தை) முதலில் கண்டு கொண்டு உலகுக்கு வெளியிட்டார் என்று அர்த்தம்.

"ரிஷி" என்றால் "மந்திர த்ரஷ்டா"(மந்திரத்தை கண்டு பிடித்தவர்) என்று பொருள். மந்திர கர்த்தா (மந்திரத்தை செய்தவர்) என்றல்ல.

இறைவனின் பெருமூச்சே வேத மந்திரங்களாகும். எனவே வேதங்கள் இன்றி இறைவன் இல்லை. மந்திரங்களின் அர்த்தத்தைவிட சப்தங்களுக்குத்தான் முக்கியத்துவம் அவற்றின் அக்ஷரத்துக்கும், ஸ்வரத்துக்குமே சக்தி உண்டு.

வேத மந்திரங்களை ரிஷிகள் நமக்கு தந்திருக்கிறார்கள். மந்திர ஒலிகள் நாம் நம் காதில் கேட்கக்கூடிய அதிர்வெண்களைக் கொண்ட ஒலிக்கூட்டமே ஆகும்.

சகல சப்தங்களும் ஆகாயத்தில் பிறக்கின்றன. அவற்றில் இருந்துதான் த்ருஷ்டி உண்டாயிற்று

இவற்றை விஞ்ஞானிகள் Space ல் ஏற்பட்ட Vibration களால் பிரபஞ்சம் உண்டாயிற்று என்று சொல்கிறார்கள்.

“விளக்கு பிற பொருட்களுக்கு வெளிச்சம் கொடுக்க முடியுமே தவிர பிற பொருட்களால் விளக்கிற்கு வெளிச்சம் தர முடியாது“.

அதேபோல “ஆத்ம ஸ்வரூபம்“ என்ற விளக்கினை அறிந்த பின்னர் அறிய வேண்டியது யாதொன்றுமில்லை.

மனதைத் தூய்மையாக்கி ஒரு நிலைப்படுத்தி, கடவுளின் மீது பதியச் செய்வதே சாதனையாகும்.

பண்டைய காலத்து ரிஷிகள், முனிவர்கள், சித்தர்கள் அனுபவபூர்வமாக அறிந்து நமக்கு நல்ல மந்திரங்களை விட்டுச் சென்று இருக்கிறார்கள். அதன்மூலம் நாம் இறைவனை அடைய முடியும்.

******

"விஞ்ஞானமும் மெய்ஞ்ஞானமும்"

நம்முடைய வாழ்க்கை சமுதாயம், இயற்கை இவைகளின் இணைப்பில் தான் நடைபெறுகிறது. இது தான் மெய்ஞ்ஞானம் முன்னோர்கள் கண்டது, நமது சித்தர்கள் கண்டது.

விஞ்ஞானம் என்பது விண்ணைப்பற்றிய ஞானம்

விஞ்ஞானம் = விண் + ஞானம்

இதுவரையில் இயற்கையின் வளங்களைப் பற்றி சொல்லியிருக்கிறது விஞ்ஞானம்.

மெய்ஞ்ஞானம் என்பது விண் எவ்வாறு தோன்றியது என்றும் விண்ணிற்கு மூலம் எது என்றும் தெரிந்து கொள்ள உதவும்.

விவேகானந்தர், "விஞ்ஞானமும் மெய்ஞ்ஞானமும் இணைய வேண்டும்" என்று கூறினார்.

அதுபோலவே ஐன்ஸ்டீன் அவர்கள்,

"Religion without science is blind and science without religion is lame" என்று கூறி உள்ளார்.

அதாவது :

விஞ்ஞானமும் மெய்ஞ்ஞானமும் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார் அவர் விஞ்ஞானம் இல்லாத மெய்ஞ்ஞானம் குருடு என்றும், மெய்ஞ்ஞானம் இல்லாத விஞ்ஞானம் நொண்டி என்றும் கூறியுள்ளார். அதாவது இரண்டும் தேவை என்று கூறியுள்ளார். இரண்டின் அவசியத்தையும் அவர் அழகாக விளக்கியுள்ளார்.

விஞ்ஞானம் மெய்ஞ்ஞானம் என்ற இரண்டு தத்துவங்களும் இயற்கையின் உண்மை நிலையை விளக்குவதாகும்.

நம் மனிதனுடைய வாழ்வில் நிறைய சிக்கல்களை நாம் தினம் தினம் சந்திக்கின்றோம்.

இச்சிக்கல்களை தீர்க்க தீர்க்கதரிசிகளும் விஞ்ஞானிகளும் முயற்சி எடுத்ததின் விளைவாக ஒரு புறம் விஞ்ஞானமாகவும், மறுபுறம் மெய்ஞ்ஞானமாகவும் வளர்ந்தன. இவையிரண்டும் வேறுபட்ட துறைகள் ஒன்றோடொன்று ஒத்து வராது என்று பலர் கணிக்கின்றனர். இந்த விஞ்ஞானமும் மெய்ஞ்ஞானமும் மனிதனுக்கு மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்று ஆகும். இவை இரண்டையும் சேர்த்து வாழ்க்கைத் திட்டங்களை உருவாக்கலாம். அறிவின் சிறப்பே விஞ்ஞானமும், அறிவின் முழுமை மெய்ஞ்ஞானமும் ஆகும். பிரபஞ்சம் எனும் பேரியக்கத் தொடர்களம் மிகப்பெரியது.

பிரபஞ்சத்தைப் பற்றி நாம் இருகண் கொண்டு ஆராயலாம்.

1. மெய்ஞ்ஞானம்
2. விஞ்ஞானம்

மெய்ஞ்ஞானம் என்பது புலன்களால் அறிய முடியாது.

விஞ்ஞானம் என்பது புலன்கள் மூலம் அறிய முடியும். அதேசமயம் ஏகப்பட்ட கருவிகள் கொண்டு நாம் பிரபஞ்சத்தை அறிய முடியும்.

பிரபஞ்சம் இயக்கப்பிரிவுகள் ஐந்து

அதாவது:
1. விண்
2. காற்று
3. நெருப்பு
4. நீர்
5. நிலம்

இந்த பிரபஞ்சம் தோன்றுவதற்கு முன்னர் இருந்த ஒரு நிலை திறந்த வெளியாக இருந்தது என்று நம் முன்னோர்கள் கருதினர். அதைத்தான் “ஆதிமூலம்” என்றும், இறைவன் என்றும் கருதினார்கள்.

இந்த பிரபஞ்சத்தில் நாம காண்பது

1. Space : வெளி
2. Objects : உருவங்கள்

Open space-ஐத்தான் நாம் இறைவன் என்கிறோம். இதுவே பேராற்றல் உடையது என்று நமது ரிஷிகள்,நமக்கு எடுத்தரைக் கின்றனர். இறைவன் என்பவர் ஒரு ஒளியே என்று நம்மிடம் பலருக்கு அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை உள்ளது.

உதாரணமாக ஒரு சான்றை நாம் பார்ப்போம்.

சூரிய மண்டலத்தில் வாழும் பூமி உட்பட 9 கிரகங்கள் உள்ளன. மேலும் ஆகாயத்தில் லட்சக்கணக்கான நட்சத்திரங்கள் உள்ளன. விஞ்ஞானம் கூறுவது நாம் வாழும் பூமி சூரிய நட்சத்திரக் குடும்பத்தைச் சார்ந்தது. பூமியும் சூரியனிடத்தில் இருந்துதான் தோன்றியது. மேலும் சூரிய நட்சத்திர மண்டலத்தில் மட்டும் உள்ள நட்சத்திரங்களின் எண்ணிக்கை சுமார் 4,000 கோடி ஆகும். (தற்சமயம் 10,000 கோடி என்று சொல்கின்றனர்).

இதில் சூரியனின் எடை பூயின் எடையை விட பல மடங்கு பெரியது என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். பூமியின் எடை பல கோடிக்கணக்கான டன்கள் இருக்கும்.

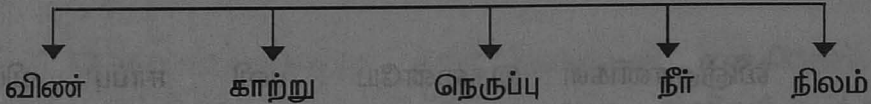
இவைகள் எல்லாம் சுத்த வெளியில் (Open Space) தான் சுற்றிக் கொண்டு இருக்கின்றன. நாம் இப்பொழுது தான் நன்கு சிந்தித்து பார்க்க வேண்டும். இவைகளை தாங்கும் சக்திதான் சுத்த வெளி. இவ்வளவு எடை உள்ள பொருட்களை சுத்தவெளி தன்னுள் மிதக்க விட்டுக் கொண்டு இருக்கிறது. இதைத் தாங்கும் சக்தி மிகவும் பெரியது.

ஆகையால் சுத்தவெளி வலிமையானது, சக்தி வாய்ந்தது, ஆற்றல் மிகுந்தது. அதைத்தான் நாம் "இறைவன்" என்று அழைக்கிறோம்.

விஞ்ஞானிகள் இதனையே புவி ஈர்ப்பு விசை (Gravitational Force) என்கிறார்கள்.

ஆகையால் இறைவன் ஒருவனே எல்லா சக்திகளையும் இயக்குகிறான். இறைவனே மூலதாரம் என்று நம் முன்னோர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். எதையும் ஊடுருவும் தன்மை உடையதும், ஆற்றல் மிகுந்தது எனவும் நம்மிடத்தில் கூறி உள்ளனர். இறைவன் மிகப்பெரிய சக்தியாகும்.

******

இறைவனின் தொகுப்பு

விண் : இறைத்தன்மை உடையது

காற்று : இரண்டு விண்கள் கொண்டது (உ.ம்) H_2 ஹைட்ரஜன் அணு

நெருப்பு : பதினாறு விண்களைக்கொண்டது(உ.ம்)O ஆக்ஸிஜன் அணு 16

நீர் : இவை இரண்டும் சேர்ந்தது H_2O

நிலம் : இந்த நீர் மூலகங்கள் எல்லாம் கெட்டியாகி நிலம் தோன்றியது.

முதல் பௌதிகப் பிரிவான, "விண்" ணின் தொகுப்பே மற்ற நான்கு பௌதிகப் பிரிவுகள் ஆகும்.

முதல் உயிர் தோன்றிய விதம்

நிலம், நீர். நெருப்பு, காற்று, விண் என்ற இந்த ஐந்து பௌதிகப் பிரிவுகளும் ஒரு சரியான விகிதத்தில் சேர்ந்த போது ஒரு காந்தக்கலம் உருவாகியது. இதிலிருந்துதான் ஓரறிவு முதல் ஆறறிவு வரை உள்ள உயிரினங்கள் தோன்றின.

ஓரறிவு: தாவரம்

பூமியில் கல்லும், மண்ணும், காற்றும், நெருப்பும், நீரும் தோன்றியதால் உயிரணுக்கள் தோன்றின. பாசியில் இருந்து புல் தோன்றி நெல் தோன்றி, பல எண்ணற்ற செடிகள் தோன்றின. விதைவிதைத்தால் அதே இனமான தாவரம் கிடைக்கும்.

ஈரறிவு

நிலத்தில் விதையை விதைக்காமல் விட்டு விட்டால் குறிப்பிட்ட காலத்தில் தாவரமாக உருவாகக்கூடிய ஆற்றல் வராது. உள்ளே புழுக்கள் தோன்ற ஆரம்பித்து விடும்.

மூன்றாவது அறிவு பறக்கும் தன்மை உடைய ஈக்களும் அதைச்சார்ந்த சிற்றுயிர்களும் ஆகும்.

புழுக்கள் வெளியேறியதும் காற்றுப் பட்டவுடன் அது ஒரு வகையான நீரைச் சுரந்து தன்னைச் சுற்றி கூடாக மாற்றிக் கொள்கிறது. பிறகு இறக்கைகள் உண்டாகி விடுகின்றன. இவ்வாறு இறக்கைகளோடு வரும் புழுக்கள் தான் ஈக்களும், அதன் அதைச் சார்ந்த சிற்றுயிர்களும்.

நான்காவது அறிவு ஊர்வன

இந்த பறக்கும் உயிர் இனங்கள் சிறிது காலத்திலேயே தனது இறக்கைகளை இழந்து விடுகின்றன. அப்பொழுது இவைகள் பறக்கும் தன்மையை இழந்து நிலத்தில் ஊரத் தொடங்கி விடுகின்றன. இவைகள் "ஊர்வன" ஆகும்.

ஐந்தாவது அறிவு : பறவை, விலங்கினம்

"ஊர்வன" என்பவற்றின் கால்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து கடைசியாக இரண்டு கால்கள் உள்ள பறவைகளாக மாற்றம் பெறுகின்றன.

காலத்தால் பறவை இனத்தின் இறக்கைகளும், வீழ்ச்சிப்பெற்று நான்கு கால்கள் கொண்ட விலங்கினங்களாக மாற்றம் பெறுகின்றன.

ஆறாவது அறிவு : மனிதன்

இரண்டு கால்கள் உடையதும், இரண்டு கைகள் கொண்டு முழுமையான உருவ அமைப்பும் பெற்று மனித உருவம் தோன்றி உள்ளது.

முதலில் தொடு உணர்வை அறிய தோல், அடுத்து சுவை உணர்வை அறிய வாய், மணத்தை அறிய மூக்கு, ஒளியை உணர கண்கள், ஒலியை உணரக் காதுகள் என்று ஐந்து புலன்களும் உயிரினங்களுக்கு தோன்றின.

இவையெல்லாம் ஒரே நேரத்தில் தோன்றவில்லை. தொடக்கக் காலத்தில் தோன்றிய உயிரணுக்கள் வளர்ச்சி பெற்று இனப்பெருக்கம் கண்டு கடைசியாக எடுத்த உடலே மனிதனாகும். இதையே அகத்திய முனிவர் தமது சௌமிய சாகரத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

1. "காணவே பரமசிவன் வானுண்டாக்கச்
கருணையுள்ள திருமாலைக் கண்ணால் மேவிப்
பூணவே சதாசிவத்தைப் பார்க்கும் போது
புத்தியுடன் பேரண்டம் படைத்து நின்றார்
ஊனவே மயேசுரனைப் பார்க்கவே தான்
உருமுயிடி வாய்வ தனைப் படைத்து நின்றார்
தோணவே ருத்திரனைக் கண்ணால் பார்க்க
துலங்கிமின்னல் அங்கியும் படைத்தார் பாரே".

— வாத ஞான சௌமியம் 124.

2. பாரான திருமாலைப் பார்க்கும் போது
   பதிவான கண்ட மேகம் படைத்து நின்றார்.
ஆரான பிரமனையும் நோக்கும் போது
   அளவற்ற பூமிதனை படைத்து நின்றார்.
நேரான சக்திதனைக் கண்ணால் மேவி
   நிசமான சூரியனைப் படைத்து நின்றார்.
பேரான சிவமதுவும் பதியாய் நின்ற
   பெருமையுடன் எழுவர் அதிகாரங் கானே.

— வாத ஞான சௌமியம் 125.

முதல் பாடலிலும் இரண்டாவது பாடலிலும் பஞ்சபுதங்கள் எவ்வாறு தோன்றின என்று அகத்திய முனிவர் விவரித்துள்ளார்.

1. பரமசிவம் சக்தியோடு சேர்ந்து சதாசிவனை நோக்க வானம் அண்டம் உருவாயிற்று = விண்
2. மகேசுவரனை நோக்க = காற்று
3. உருத்திரனை நோக்க = நெருப்பு
4. திருமாலை நோக்க = மேகம் + மழை நீர்
5. பரமனை நோக்க = நிலம் (பூமி)

பஞ்ச பூதங்களை படைத்த பின்பு அதன் அடிப்படை யிலேயே மனித குலத்தையும் இறைவன் படைத்தான்.

நாம் விஞ்ஞானம் கொண்டு பார்ப்பதை அக்கால முனிவர்கள் நமக்கு அழகாக தெரிவித்து சென்றுள்ளனர்.

முதன் முதலில் தோன்றிய இந்த இறைநிலை மனிதனை உருவாக்கியது.

இறைவன்

↓

விண் தோன்றியது விண்களின் தொகுப்புமூலகம்

↓

ஐந்து பௌதிகப் பிரிவுகளாக உயிரற்ற பொருட்களாக மாறியது.

↓

ஓரறிவு முதல் ஐந்தறிவு உயிரினங்கள் கொண்ட பிரபஞ்சம் தோன்றியது.

↓

முடிவில் ஆறறிவு உள்ள மனிதன் தோன்றினான்.

மனிதனின் உடலை இறைவன் பஞ்சபூதங்களால் படைத்துள்ளார். நம்முடைய உடலில் ஐந்து வகையான உடல்கள் இருக்கின்றன என்று கூறப்பட்டுள்ளது

பஞ்சபூதங்கள்

விண்	—	ஆகாயம்
ப்ருத்வி	—	நிலம்
வாயு	—	காற்று
தேயு	—	தீ
அப்பு	—	நீர்

பஞ்ச பூதங்களால் ஆன இவ்வுடம்பு ஐந்துவித உடல்களாக இருக்கின்றது.

1. ஸ்தூல உடல்
2. சூக்கும உடல்
3. குண உடல்
4. கஞ்சுக உடல்
5. காரண உடல்

இதற்குள்ளே தான் நம்முடைய ஜீவான்மா இருக்கின்றது என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

சித்தர்கள்

மனிதர்கள் துன்பங்களால் துயருறும் போது சித்தர்கள் அவதரிக்கின்றனர். இவர்கள் உலகம் முழுவதும் சுபிட்சமாக இருக்க விரும்பியவர்கள். இவர்கள் எடுத்த அனைத்து காரியங்களையும் மிகச் சிறப்பாக முடிக்க எண்ணினார்கள். ஏராளமான சோதனைகள் செய்தே அதன் மூலமாக தங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை உலகிற்கு வழங்கிவிட்டு சென்றுள்ளனர். சித்தர்களின் கருத்துகள் எல்லாம் சூரிய சந்திரன் போல் நிரந்தரமானவை.

இறைவன் மனித உடலை பஞ்சபூதங்களால் படைத்துள்ளனர் என்கின்றனர் சித்தர்கள்.

ஒவ்வொரு பொருளும், ஒவ்வொரு இயந்திரமும் இயங்குவதற்கு ஒரு சூத்திரமோ, கோட்பாடோ உள்ளது. ஒரு இயந்திரம் இயங்க வேண்டும் என்றால் அதற்குரிய System operate செய்தால் தான் இயந்திரம் இயங்கும். உற்பத்தியினைக் கொடுக்க முடியும். அதுபோல விஞ்ஞான விளக்கங்கள் நாம் கொடுக்க வேண்டும் என்றால் அதற்குரிய சூத்திரங்கள்படிதான் நாம் விடை கொடுக்க முடியும். அதுபோல மனிதன் வாழ்வதற்குரிய தத்துவத்தை நமது சித்தர்கள் ஆராய்ந்து அளித்துள்ளனர். இது நமக்கு மாபெரும் வரப்பிரசாதமாகும்.

மனிதப்பிறப்பு மிகமிக புனிதமான பிறப்பு ஆகும். மனிதன் என்ற சொல்லுக்குப் பொருள் நினைப்பவன் என்று அர்த்தம். எல்லாற்றையும் சிந்திப்பவன் நினைப்பவன் தான் மனிதன். அப்படி சிந்தித்து செயல் படுத்தியவர்களே சித்தர்கள். சித்தர்கள் என்றால் கடவுளைக் காண முடியும் என்று கண்டு தெளிந்து சித்தியடைந்தவர்கள் சித்தர்கள். சித்தர்கள் கண்டறிந்த ரச வாத வித்தையே சிறந்த விஞ்ஞான ரசாயன ஆராய்ச்சியாகும்.

உலோகங்கள், உப்புகள், பாஷானங்கள், வேர்கள் இலைகள், பூக்கள், பட்டைகள், முத்து, பவளம், கடற்பொருட்கள், சாணம் முதலியவற்றின் குணங்களைக் கண்டறிந்து நோய் தீர்க்கும் பண்புகளைக் கண்டறிந்தவர்களும் சித்தர்களே ஆவர்.

சித்தர்கள் இவற்றை எல்லாம் ஆராய்ந்து எதைச் சேர்த்தால் என்ன மருந்து கிடைக்கும் என்றும் அந்த மருந்து எந்தந்த நோய்களை குணப்படுத்தும் எனப் பலவகையான மருத்துவ ஆய்வுகளை கண்டறிந்தவர்களும் இவர்களே.

இன்று இருப்பது போல் விஞ்ஞான ஆய்வு கூடங்கள் இல்லாத அந்தக்காலத்தில் காட்டிலும், மலையிலும், குகைகளிலும், வாழ்ந்த இந்த அறிஞர்கள் தங்கள் ஆய்வுகளை நடத்தி ஒவ்வொன்றிலும் மருத்துவப் பண்புகளைக் கண்டறிந்து மக்களுக்கு அளித்துள்ளனர்.

இதே போல் பல துறைகளிலும் ஆராய்ச்சி செய்து நமக்கு அறிவித்துச் சென்றுள்ளனர்.

சித்தர்களை விஞ்ஞானிகள் என்றும் கூறலாம். இக்காலத்தில் உள்ளது போல் பல்வேறு உபகரணங்கள் இல்லாத அக்காலத்தில் மனித சமூகம் வளம் பெற, உடல் நலம் பெற, ஆன்மீகம் தழைத்தோங்க மருத்துவ இயல், வான இயல் போன்ற பல்வேறு துறைகளில் ஆய்ந்து உண்மைகளை கண்டறிந்து நம் பிற்காலச் சந்ததியினருக்கும் பயன்பெறும் வகையில் விட்டுச் சென்றுள்ளனர்.

தமிழ்மொழிக்கு உரித்தான யோகக்கலை உலகமெல்லாம் பரவியிருந்தது என்பதற்கு சித்தர்களின் கண்டுபிடிப்புகளே ஆகும் என்று புதைபொருள் ஆராய்ச்சியாளர்கள் சான்று தருகிறார்கள். சித்தர்களின் மதிநுட்பத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு நீதி நூல்களில் “திருக்குறளே” முதல் சான்று. தமிழில் உள்ள சித்தர்கள் சாஸ்திர கருத்துக்கள் போல் வேறு எந்த மொழியிலும் கிடையாது.

இம்மண்ணுக்கு மகத்தான சக்திகள் உண்டு, ஏனென்றால் சித்தர்கள், யோகிகள், மகான்கள், தோன்றியதால் சித்தர்களின் கதிர்வீச்சு சக்தி இருப்பதால் தான் நாம் எத்தனையோ ஆபத்துக்களை சந்திக்கும் போது எல்லாம் வென்று வருகிறோம்.

சித்தர்கள் மூன்று பிரிவினராக இருந்து வந்தனர்.

1. ஞான சித்தர்
2. நாத சித்தர்
3. ராஜேஸ்வர சித்தர்

உண்மையான ஞானத்தை கண்டவர்கள் ஞானசித்தர்கள். பிராணயாமப் பயிற்சியால் தம் மனத்தை ஒடுக்கி நின்றவர்கள் நாத சித்தர்கள். ரசாயன முறையில் காய சித்தியடைந்தவர்கள் ராஜேஸ்வர சித்தர்கள்.

அஷ்டமா சித்திகள் என்று சொல்லப்படுகிற சித்திகளை பெற்றவர்கள் சித்தர்கள்
அவை

1. அணிமா
2. மகிமா
3. கரிமா
4. லகிமா
5. பிராத்தி
6. பிரகாமியம்
7. ஈசத்தவம்
8. வசித்துவம்.

அணிமா: அணுவைக் காட்டிலும் மிகவும் சிறிய உருவிலே உலவும் ஆற்றலுக்கு அணிமா என்று பெயர்.

மகிமா:மலையைக் காட்டிலும் பெரிய உருவிலே உலவும் ஆற்றலுக்கு மகிமா என்று பெயர்.

லகிமா: உடம்பைக் கனமாக வைத்துக் கொள்ளமால் லேசாகச் செய்து கொண்டு காற்று போல் விரைந்து செல்லும் வல்லமை பெற்ற ஆற்றலுக்கு லகிமா என்று பெயர்.

பிராத்தி: நினைத்ததை அடையும் வல்லமைக்கு பிராத்தி என்று பெயர்.

பிராகாமியம்: எல்லாவற்றையும் படைக்கும் வல்லமைக்கு பிராகாமியம் எனப்படும்.

ஈசத்துவம்: எல்லாரும் தன்னை வணங்கும்படியான தெய்வத்தன்மை அடைவது ஈசத்துவம் எனப்படும்

வசித்துவம்: உலகம் முழுவதும் தன் வசப்படுத்தி நடத்தும் ஆற்றலுக்கு வசித்ததுவம் எனப்படும்.

கரிமா:ஐம்புலன்களுடன் சம்பந்தப்படாமல் இருப்பது கரிமா எனப்படும்.

இந்திய நாட்டில் பெரும் ஞானிகள் தங்கள் அயரா உழைப்போடு காலத்தால் எத்தனையோ தலைமுறையாக ஒன்றுபட்டு இயற்கை இரகசியங்களை எல்லாம் உணர்த்த மக்களுக்கு வழிபடும் முறையையும் வாழும் நெறியையும் காண்பித்தார்கள்.

எந்த மதத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும் இரண்டு சிறப்பு அம்சங்களையே குறிப்பிடுகின்றன.

1. இறை பக்தி
2. அற நெறி

இறைபக்தி என்பது இயற்கையை உணர்ந்து மதித்து வாழ வேண்டும் என்றும், இதையே இறையுணர்வாகவும் கொண்டார்கள் என்பதாகும்.

அறநெறி என்பது சமுதாயத்தை உணர்ந்து மதித்து வாழ வேண்டும் என்பதாகும். நாம் அறநெறி தவறாது வாழ வேண்டும் என்றால் கடவுள் என்ற பேராற்றல் பற்றிய அறிவு வேண்டும். அதை அறிந்துக் கொள்ளக் கூடிய தன்மை ஆறறிவு படைத்த மனிதனுக்கே உண்டு.

உலகில் பல மதங்கள் உள்ளன. அறிஞர்களின் அறிவுரைகள் அடங்கிய நூல்களும் பல உள்ளன. முன்னோர்கள் சொல்லிய பல நெறிகளும் உள்ளன. அவற்றில் முதன்மையானது ஒழுக்கம் என்பது.

இரண்டாவது கடமை என்பது

மூன்றாவது ஈகை என்பது

1. ஒழுக்கம் என்பது பிறருக்கு தீமை எதுவும் செய்யாது இருப்பது
2. கடமை என்பது சமுதாயத்திற்கும் வீட்டிற்கும் தொண்டு செய்வதே கடமை என்பதாகும்.
3. பிறர் கஷ்டப்படும் பொழுது அவர்களின் தேவையை உணர்ந்து தம்மிடம் உள்ளதை சிறிதளவு கொடுத்து உதவுவது ஈகை எனப்படும்.

இதே நோக்கத்தோடு சமுதாயத்தில் நீண்ட காலமாக வாழ்ந்து வரும் அறிஞர் பெருமக்கள் எழுதிய நூல்கள்:

வேதங்கள் நான்கு

1. ரிக் வேதம்
2. யஜூர் வேதம்
3. சாம வேதம்
4. அதர்வண வேதம்

சாஸ்திரங்கள் ஆறு (ஆறு சமயங்கள்)

1. சைவம்
2. சாக்தம்
3. வைணவம்
4. சௌரம்
5. காணபத்தியம்
6. கௌமாரம்

1. சைவம்:

எல்லாவற்றிற்கும் மூலம் சுத்தவெளி என்றும் "சிவனே" பூரணப் பொருள் என்றும் சிவனை வணங்கும் தெய்வமாக வழிபடுவது சைவ சமயம் எனப்படும்.

2.சாக்த சமயம்

சிவனையும் சக்தியையும் வழிபடுவது

3. வைணவ சமயம்

மகாவிஷ்ணு என்று உருவம் அமைத்து வழிபடுவது வைண சமயம் ஆகும்.

4. சௌர சமயம்

சூரியனைக் கடவுளாகக் கொள்வது சௌர சமயம்

5. காணபத்தியம்

யானை முகனை வழிபடுவது காணபத்தியம் சமயம் ஆகும்.

6. கௌமார சமயம்

ஆறுமுகக் கடவுளை வழிபடுவது கௌமார சமயம் ஆகும்.

புராணங்கள்	:	18
கலைகள்	:	64

இவற்றின் நோக்கங்களும், பயன்களும் சுருக்கமாக கொண்டுவந்தால் அனைத்தும் இவை மூன்றையும் அதாவது

1. ஒழுக்கம்
2. கடமை
3. ஈகை

அடங்கியிருக்கும்.

இதற்கு முந்திய யுகங்களிலும், பல்லாயிர வருடங்களுக்கு முன்பும் மக்களின் ஆரோக்கியமும் வீரியமும் அதிகமாக இருந்தன. ஏனென்றால் அவர்களுடைய வாழ்க்கை இயற்கையை தழுவி நின்றது. பழக்கவழக்கங்கள் மறைகளின் கூற்றுப்படி அமைந்திருந்தன. நம்முடைய சாஸ்திரங்கள் விஞ்ஞானத்தையே ஒட்டி வந்தன.

****

"இந்து சமய சாஸ்திரங்களும் விஞ்ஞானமும்"

இந்து சமயம் ஒரு ஆலமரம். பல்வேறு கிளைகள் இருந்தாலும் அதன் உற்பத்தி ஓர் இடமாகும்.

அதுபோல இந்து சமயத்தில் பல்வேறு பிரிவுகள் இருந்தாலும் அதனுடைய தர்மங்கள் எல்லாம் ஒன்று தான்.

இந்து சமயம் நமது முன்னோர்களின் சாஸ்திரங்களை கடைப்பிடித்து அதன் மூலம் மனித குலத்திற்கு நேர்மையான, எளிமையான வாழ்க்கைத் தரத்தை கொடுக்க உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒரு விதமான காரணத்தை நமக்கு இந்து சமயம் புரிய வைத்திருக்கிறது.

இன்றைய உலகில் எதையும் பகுத்துப் பார்க்கும் அறிவியல் உலகம். இத்தகைய அறிவியல் உலகத்தில் வாழும் நாம் எதையும் அறிவியல் பார்வையில் கூர்ந்து நோக்கிச் செயல்படுகிறோம்.

பாரத நம்பிக்கைகளும், ஆச்சாரங்களும் வெறும் கட்டுக்கதைகள் அல்ல. அறிவியல் அடிப்படையிலான ஆதாரங்கள் உண்டு என்பதே.

முன்னோர்கள் செய்த எல்லா காரியங்களும் பிற்காலத்தில் வரும் மனிதர்களுக்கு ஒரு நேர்மையான வாழ்க்கை அமைய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் செய்தார்கள். ஒவ்வொரு செயலையும் பார்க்கும் போது அதில் ஒரு விஞ்ஞான அறிவு இருப்பதை பார்த்து நெகிழ வேண்டும்.

இதில் சாஸ்திரங்கள்(ஆச்சாரங்கள்), சம்பிரதாயங்கள், மந்திரங்கள் ஒரு மனிதனை எவ்வாறு முன்னேறச் செய்கிறது என்பதனையும், என்ன விதமான விஞ்ஞான நோக்கம் இருந்தது என்பதையும் அறியலாம்.

காலை எழுந்ததிலிருந்து இரவு படுக்கும்முன் நம் முன்னோர்கள் எந்தவிதமான நியமனங்களை கடைபிடித்தார்கள்; அதனால் என்னவிதமான நன்மைகளை அடைந்தார்கள் என்பதை விஞ்ஞான நோக்கத்துடன் ஆராய வேண்டும்.

அக்காலத்தில் இதனை எடுத்துக் கூறுவதற்கு அவர்களிடத்தில் போதிய மீடியாக்கள் இல்லாமல் இருந்தது. தற்காலத்தில் பத்திரிக்கைகள், டி.வி என பல மீடியாக்கள் உள்ளன. நம்மால் பகுத்தாய்வு செய்ய முடிகிறது.

குழந்தைகள் வளரும் போது நீ அதைச் செய்ய கூடாது அப்படி மீறி செய்தால், நாம் பலவிதமான தண்டனைகள் கிடைக்கும் என்று அச்சுறுத்தியே ஒழுக்க நடவடிக்கைகளை கடைபிடிக்கச் சொன்னோம்.

அதற்கு எல்லாம் தற்சமயம் ஒரு விஞ்ஞானம் நோக்கம் இருந்தது என்று இப்பொழுது நிரூபிக்க முடிகிறது.

இதனைச் சாஸ்திர அடிப்படையிலும் நடைமுறை அடிப்படையிலும் மேல் நாட்டவர் அங்கீகரித்துள்ளனர்.

நமது சாஸ்திரங்களுக்கு அறிவியல் அடிப்படையிலான ஆதாரங்கள் உண்டு என்பதே உண்மையாகும்.

****

1. படுக்கையில் இருந்து எழுதல்

நம் முன்னோர்கள் படுக்கையில் இருந்து எழும் பொழுது கீழ்கண்டவற்றை கூறியே எழச்சொல்லி சொல்வார்கள் அதாவது,

1. வலப்பக்கம் திரும்பி எழ வேண்டும்.
2. படுக்கையை விட்டு எழும் போது ஜபம் சொல்லி எழவேண்டும்.

விழித்த உடன் இரு கைகளையும் மலர விரித்து அதைப்பார்த்து லட்சுமி, சரஸ்வதி, கௌரி என்ற தேவிமார்களை தரிசித்து மந்திரம் சொல்ல வேண்டும்.

மந்திரம்

"கராக்ரே வாசதே லக்ஷ்மீ
கரமத்யே சரஸ்வதி
கரமூலே ஸ்திதா கௌரி
பிரபாதே கரதர்சனம்"

பொருள்: முன்கையில் வீற்றிருக்கும் இலட்சமி தேவியே மத்தியில் வீற்றிருக்கும் சரஸ்வதி தேவியே, கையின் ஓரத்தில் வீற்றிருக்கும் கௌரியே வணக்கம் என்பதாகும்.

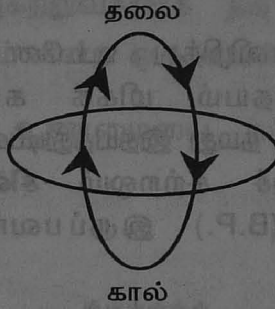
இந்துமத சாஸ்திரங்கள் காலையில் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு எழ வேண்டும் என்று கூறுகிறது. இதை முதல் ஒழுக்கம் என ஆசாரக் கோவை கூறுகிறது.

மனித உடல் எந்த நிறத்தில் இருந்தாலும் உள்ளங்கைகள் வெளுப்பாகவே இருக்கும். நமது உள்ளங்கையில் கண்களையும் மனதையும் செலுத்தி தியானிப்பதன் மூலம் தீய பலன்கள் கழிந்து நற்பலன்கள் உண்டாகும்.

அதுபோல பல் துலக்குகையில் பற்களுக்குரிய தந்த தேவதைகளைப் பிராத்தனை செய்ய வேண்டும்.

விஞ்ஞானத் தத்துவம்

வலப்பக்கம் திரும்பி எழுதல்

நம் உடலை சுற்றி இருகாந்த வளையங்கள் உள்ளன. முதலாவதாக காலிலிருந்து தலைக்கும், தலையிலிருந்து காலுக்கும் வலம் வருகின்றது. இரண்டாவது இடதுபக்கமிருந்து வலது பக்கத்துக்கும் வலதுபக்கமிருந்து இடது பக்கமும் வலம் வருகின்றது.

காந்த வளையத்தின் திசைக்கு தக்கவாறு உடல் அசையும் பொழுது உடல் இயந்திரத்தில் செயல்திறன் நன்றாக இருக்கும்.

காந்த வளையத்தின் திசைக்கு எதிராக உடல் அசையும் பொழுது உடல். இயந்திரத்தின் செயல்திறன் தளர்ச்சி அடையும்.

ஆதலால் எழும் பொழுது வலப்பக்கம் திரும்பி எழுதல் வேண்டும்.

****

2. படுக்கையை விட்டு நாம் எழும்பும் பொழுது மந்திரம் சொல்லி எழுதல்

படுக்கையை விட்டு நாம் எழும்பும் பொழுது மந்திரத்தை சொல்லி எழச் சொன்னார்கள் நம் முன்னோர்கள்.

நாம் தூங்கி எழுந்தவுடன் நம் உள்ளங்கைகளை பார்த்து சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து ஜெபம் செய்வோம்.

நாம் தூங்கும் பொழுது மனிதனின் இரத்த ஓட்டத்துக்காக இருதயம் மிகக் குறைவான சக்தியே பயன்படுத்துகின்றது.

திடீரென கண்விழித்து உடனே வேலைகளை நாம் ஆரம்பித்தால் இருதயம் மிகக் கடினமாக செயல்பட வேண்டியிருக்கும். இது நமது இதயத்துடிப்பை அதிகரித்து செயல் தடுமாற்றமும், தலைச் சுற்றலும் சில சமயம் ஏற்படும். இரத்தக்கொதிப்பு (B.P.) இருப்பவர் மிக அதிகமாக பாதிக்கப்படுவார்கள்.

ஆதலால் நமது முன்னோர்கள் மந்திரங்கள் சொல்லி மெதுவாக எழுந்திருக்க வேண்டும் என்று கற்பித்து உள்ளனர்.

தற்சமயம் இருதய நோயாளிகள் படுக்கையிலிருந்து எழும் போது நிகழ்ந்த விபத்தினால் நோயுற்றனர் என்று விஞ்ஞான புள்ளி விவரம் தெரிவிக்கின்றது.

ஆதலால் தூக்கத்தின் பிடியை விட்டு நாம் எழும் பொழுது சில விதிமுறைகள் பின்பற்ற வேண்டும் என்று நம் முன்னோர்கள் தெரிவித்த உண்மைகளை உணர்ந்து நாம் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

நாம் உட்கார்ந்து சிறிது நேரம் நம் கைகளைப் பார்த்து மந்திரம் சொல்லும் தருணம் நமக்கு கொஞ்சம் ஓய்வு கிடைத்து மெதுவாக எழுந்திருக்க முடியும். ஆஹா! எவ்வளவு அழகான உண்மையை நம் முன்னோர்கள் நமக்கு தெரிவித்து உள்ளனர்!

வாய் கொப்பளித்தல்

மலம் சிறுநீர் கழித்தவுடன் நம் முன்னோர்கள் வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும் என்று கூறி உள்ளனர்.

விஞ்ஞானத் தத்துவம்

நமது குடலிருந்து மலம் சிறுநீர் வெளியேறும் பொழுது துர்நாற்றமுடைய வாயுவும், நோய் அணுக்களும் உருவாகும்.

இவற்றை அகற்றுவதற்கே நம் முன்னோர்கள் வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும் என்ற ஒரு உண்மையை கூறியுள்ளனர்.

இது பற்றிய உண்மையை நம் விஞ்ஞான ஆய்வு அங்கீகரித்து உள்ளது.

******

३. பூமியைத் தொட்டு தலையில் வைத்துக் கொள்ளுதல்

வாய் கொப்பளித்த பிறகு நம் முன்னோர்கள் பூமியைத் தொட்டு தலையில் வைத்துக் கொள்வார்கள்.

அப்பொழுது சொல்ல வேண்டிய மந்திரத்தையும் நம் முன்னோர்கள் தெரிவித்து உள்ளனர்.

மந்திரம்

'சமுத்ரவஸனே தேவி
பர்வதஸ்தன மண்டலே
விஷ்ணுபத்னி நமஸ்துத்யம்
பாதஸ்பர்சம் க்ஷ மஸ்வமே!"

இந்த மந்திரத்தை சொல்லி பூமியைத் தொட்டு தலையில் வைக்க வேண்டும் என்பதே.

விஞ்ஞானத் தத்துவம்

ஒரு நபர் தூங்கும் பொழுது அவர் உடலில் தங்கி இருப்பது "பொடன் ஷியல் எனர்ஜி" (Potential energy) எனப்படும். விழித்து எழும் பொழுது அது கைனடிக் எனர்ஜியாக (Kinetic Energy) ஆக மாறுகிறது.

நாம் தூங்கி எழும் பொழுது கால் முதலில் தரையில் பட்டால் ஆற்றல் கீழ்நோக்கி சென்று உடல் பலம் குறைகின்றது.

நமது கை பூமியைத் தொட்டு எழும் பொழுது ஆற்றல் மேல் நோக்கி சென்று உடல் பலம் இரட்டிப்பாகிறது.

ஆதலால் தான் நம் முன்னோர்கள் பூமியைத் தொட்டு தலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று பின் தலைமுறைகளுக்கு கற்பித்துச் சென்றனர்.

பூமியைத் தொட்டு தலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற உண்மை எவ்வளவு பெரிய விஞ்ஞான ரகசியம் ஒளிந்து கிடக்கிறது என்பதை நாம் இப்பொழுது அறிகிறோம்.

அக்காலத்தில் முன்னோர்களால் ஆதாரத்துடன் இதனை அவர்களால் சொல்ல முடியாமல் நம்மைத் தாங்குகின்ற அந்த பூமாதேவியை நாம் தொட்ட வணங்க வேண்டும் அதுதான் சாஸ்திரம் என்றும் பல நன்மைகள் உண்டாகும் என்றும் நம் தலை முறைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுத்துச் சென்றிருக்கிறார்கள்.

****

4. பல் விளக்குதல்

பண்டைக்காலத்தில் இன்றைய உலகில் பல் சுத்தம் செய்ய பற்பசைகள் பயன்படுத்துவது போல் இல்லாமல் வேப்பங்குச்சி, உமிக்கரி, சாம்பல், ஆயுர்வேதப் பொடி ஆகியவைகள் உபயோகித்து வந்தனர்.

விஞ்ஞானத் தத்துவம்

இதில் வேப்பங்குச்சி, ஆயுர்வேதப் பொடிகளில் நோய் அணுக்களை அழிக்கும் சக்தி உள்ளது என்பதைக் கண்டுபிடித்து உள்ளனர்.

இப்பொழுதும் சில கிராம மக்கள் வேப்பங்குச்சி, சுத்தம் செய்ய சாம்பல் போன்றவற்றை உபயோகித்து பல் உறுதியுடன் இருப்பதை நாம் காண்கிறோம். இதுவும் விஞ்ஞான ரீதியாக நிருபிக்கப்பட்ட ஒன்று.

****

5. விடியற்காலை குளியல்

நம் முன்னோர்கள் குளிப்பதற்கு இரண்டு வகைகளை கடைப்பிடித்தனர். அவை

1. கிணற்று நீரில் குளித்தல்
2. நதி, ஆறுகளில் குளித்தல்,கோயில் குளங்களில் குளித்தல்.

நம் முன்னோர்கள் முதலாவதாக விடியற்காலையில் எழுந்து நடந்து சென்று நீரில் மூழ்கி குளிக்க வேண்டும் என்று கூறி இருக்கிறார்கள்

விடியற்காலையில் குளிப்பது என்பதற்கு பின்னால் தெளிவான சாஸ்திரமும் அறிவுரையும் அடங்கி இருக்கிறது.

அது போல நம் முன்னோர்கள் குளிர்காலத்தில் கிணற்று நீரிலும், வெயில் காலத்தில் நதியிலும் குளிக்க வேண்டும் என்று சொல்லி உள்ளனர்.

மேலும் நம் இளைய தலைமுறைகளுகளுக்கு குளிக்கும் பொழுது சொல்ல வேண்டிய மந்திரத்தையும் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

மந்திரம்

கங்கே சயமுநே சைவ கோதாவரி ஸரஸ்வதி!
நர்மதே ஸிந்து காவேரி ஜலேஸ்மிந்
ஸந்நிதம் குரு!!

பொருள்

கங்கை, யமுனை, கோதாவரி, ஸரஸ்வதி, நர்மதை, ஸிந்து காவேரி ஆகிய புண்ய நதிகளே! இந்த நீரில் வந்து எழுந்தருளுவீர்களாக என்பதாகும்.

குளிப்பதைப் பற்றி இந்துமதம் சாஸ்திரம் சொல்வது என்னவென்றால்

1. காலை 4 மணி —5 மணி முனிவர்கள் குளிக்கும் நேரம் (நல்ல நேரம்)

2. காலை 5 மணி —6.30 மணி மனிதர்கள் குளிக்கும் நேரம் (நல்ல நேரம்)

3. காலை 6.30 மணிக்கு மேல் குளிப்பது நல்லதல்ல என்று முன்னோர்கள் கூறி உள்ளனர். ஏனென்றால் அது அசுரர்கள் குளிக்கும் நேரமாகும்.

மேலும் காலை, மாலை இருவேளையிலும் நீராடி இறைவனை வணங்க வேண்டும்.

விஞ்ஞானத் தத்துவம்

கிணற்று நீரில் குளித்தலும், ஆறு நதிகளில் குளித்தலும் ஆகிய இருவகை முறைகளை குளிப்பதற்கு நம் முன்னோர்கள் கூறியுள்ளனர்.

நாம் காலையில் எழுந்தவுடன் நெடுந்தூரம் நடந்து சென்று நீரில் மூழ்கிக் குளிக்க வேண்டும் என்று நம் மூதாதையர் போதித்துள்ளனர்.

1. குளிப்பதற்காக சிறிது நடக்க வேண்டியிருப்பதால் அது ஓர் உடற்பயிற்சியாக சிறப்பித்துள்ளனர். தற்பொழுது இன்றைய மருத்துவ உலகம் நடப்பதை ஓர் உடற்பயிற்சியாக கூறி வருகின்றனர்.

2. நாம் அதிகாலையில் நடக்கும் பொழுது சுத்தமான காற்றை நாம் சுவாசிக்க முடியும். இதனால் மனதுக்கு நிம்மதியும், உடலுக்கு சுகமும் கிடைக்கிறது. எந்தவிதமான அசுத்தக் காற்றும் இல்லாமல் நாம் அதிகாலையில் சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்கின்றோம்.

அதுபோல் நீரில் மூழ்கிக் குளிப்பதனால் நமக்கு கிடைப்பது உடல் சுத்தி மட்டும் இல்லாமல் பிராணயாமம் பலனும் உண்டு என்று மூதாதையர் கூறியுள்ளனர்.

பிராணயாமத்தின் முறை நீண்ட சுவாசம் இழுத்து பின் மெதுவாக விடுவது. இதில் பலவகை உண்டு. இதனால் உடலிலுள்ள கோடானுகோடி செல்களுக்கு சுத்தமான ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கிறது. இப்பொழுது உள்ள நவீன சாஸ்திரமும் இதனை அங்கீகரித்துள்ளது.

மேலும் குளிர்காலத்தில் கிணற்று நீரில் குளிக்க வேண்டும் என்று கூறியுள்ளனர். ஏனென்றால் குளிர் காலத்தில் நதிகளிலுள்ள நீருடன் ஒப்பிடும் போது கிணற்று நீர் குளிர் குறைவாக வெதுவெதுப்பான சூட்டுடன் இருக்கும்.

****

6. குளிக்கும் முறை:

இப்பொழுது குளிக்கும் முறைகளில் நம் முன்னோர்கள்

1. எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும் என்றும்,

2. அந்த எண்ணெய் தேய்ந்து குளிப்பதை விரத நாட்களில் கூடாது என்றும்,

3. பெண்கள் மஞ்சள் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும் என்றும் கூறி வந்துள்ளனர். இதில் பொதிந்து கிடக்கும் விஞ்ஞான உண்மைகள் மிகவும் பெரியதாகும்.

விஞ்ஞானத் தத்துவம்

1. எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கும் போது நம் உடலில் உள்ள சூடு குறைகிறது.

2. உடல் தூய்மை அடைகிறது.

3. மேலும் எண்ணெயில் உள்ள மூலிகை மருத்துவ குணங்கள் நம் உடலில் பரவுகின்றன.

4. மேலும் நம் தசையில் உள்ள நோய் அணுக்கள் நமக்கு தெரியாமல் இருக்கும்.

   உதாரணமாக : தலையில் எடுத்துக் கொண்டால் "பொடுகு".

   இந்த மாதிரியான நோயணுக்கள் எண்ணெய் பூசியதும் அதற்கு வாயு கிடைக்காமல் மாண்டு போகின்றன.

5. மேலும் விரத நாட்களில் எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க கூடாது. ஏனென்றால் விரத நாட்களில் உடல் மற்றும் மனதுக்குத் தூய்மை மிக முக்கியம். அப்படிப்பட்ட சமயம் கிரகங்கள் நட்சத்திரங்களினின்றும் பூமிக்கு வரும் காந்த சக்தி அலைகள் உடலுக்கு மிக அவசியம்.

இந்த காந்த சக்தி அலைகள் நுழைய எண்ணெய் தடையாக இருப்பதால் விரத நாட்களில் எண்ணெய் தேய்த்துச் குளிப்பதற்கு விதி விலக்கு ஏற்பட்டுள்ளது.

6. மேலும் பெண்களை மஞ்சள் தேய்த்தக் குளிக்க வேண்டும் என்று கூறியுள்ளனர். தற்பொழுது உள்ள விஞ்ஞானமும் இதனை அங்கீகரித்துள்ளது.

மஞ்சளின் மகத்துவத்தை உணர்ந்த நம் முன்னோர்கள் இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தவும், சருமத்தைப் பாதுகாக்கவும் இருமல் கபத்தை வெளிக் கொணரவும் மற்றும் தீக்காயங்கள், தட்டம்மை, சொறி, சிரங்கு ஆகியவற்றில் இருந்து நிவாரணம் பெறவும் மஞ்சளைப் பயன்படுத்தினர்.

வெயிலிலும் மழையிலும் நம் உடலை காக்கும் அருமருந்து "மஞ்சள்". மஞ்சளின் மருத்துவ குணத்தை நெடுங்காலத்திற்கு முன்பே அறிந்த நம் முன்னோர்கள் அதை தினசரி உணவில் சேர்த்து வந்தனர்.

மஞ்சள் இல்லாத இந்திய சமையல் அறையே இல்லை எனலாம். அது மட்டுமின்றி காலங்காலமாக பெண்கள் தங்கள் மேனி எழிலுக்கும் மஞ்சளைப் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

இப்பொழுதும் உலகம் முழுவதும் பல்வேறு நாடுகளில் விஞ்ஞானிகள் மேற்கொண்ட ஆய்வின் அடிப்படையில் மஞ்சள் பலவிதமான நோய்களை குணமாக்குகிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்தியாவின் பழமையான மருத்தவ முறையான ஆயர்வேதத்தில் மூட்டு வீக்கம், தசை நார் கோளாறுகள் போன்ற நோய்களை குணப்படுத்த மஞ்சள் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இந்தியாவின் பாரம்பரிய மூலிகை மருந்தாகக் கருதப்படும் மஞ்சள் குறித்து அமெரிக்காவில் உள்ள எண்ணற்ற அறிவியல் கழகங்கள் ஆராய்ந்து வருகின்றன.

எப்படி நம் முன்னோர்கள் மஞ்சளின் மருத்தவ குணத்தை உணர்ந்து நமக்கு உணர்த்தியுள்ளார்கள் பார்த்தீர்களா!

மஞ்சள்

மஞ்சளால் ஏற்படும் நல்ல பயன்களைக் கூறுகிறோம். சுபகாரியங்கள் முதல் சமையல் வரை மஞ்சளின் பயன் சிறந்து விளங்குகிறது. ஜலதோஷம் வந்தால் அகல் விளக்கில் ஆமணக்கு எண்ணெயை விட்டு விளக்கேற்றி அதில் மஞ்சளைச் சுட்டு அந்தப் புகையை முகர்ந்தால் (இன் ஹெலர் போல்) ஜலதோஷம், தலைவலி ஆகியவை மறையும். உடம்பில் சேரும் வாயுவை முற்றிலும் அகற்றி மிதமான உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது மஞ்சள். மேலும் உடலில் ஏற்படும் துர்நாற்றத்தையும் போக்க மஞ்சள் பெரிதும் உதவுகிறது. விஷக் கிருமிகளையும் அழிக்கும் சக்தி மஞ்சளுக்கு உண்டு. உடம்பிலுள்ள ரோமங்களை அழிப்பதற்கும் மஞ்சள் பெரிதும் உதவுகிறது. பெண்கள் தங்கள் முகத்தில் மஞ்சள் பூசிக் குளிப்பதும் இதனால்தான் என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மஞ்சள், வசம்பு, கற்பூரம், மருதாணி இவைகள் நான்கையும் நன்கு அரைத்து அதை கால் ஆணி மீது கட்டி வந்தால் விரைவில் அது குணமாகி விடும். வறட்டு இருமலுக்கும் மஞ்சள் தூள் நல்ல மருந்தாகும். பசும் பாலைக் காய்ச்சும் போது சிறிதளவு மஞ்சள் தூளும் கலந்து காய்ச்சிப் பருகினால் இருமல் எவ்வளவு கடுமையாக இருந்தாலும் குணப்படுத்தி விடலாம். மஞ்சளிலிருந்து தயாரிக்கப்படுவதே குங்குமம் ஆகும். இதைத்தான் பெண்கள் நெற்றியில் இட வேண்டும்.

பெண்களுடைய கூந்தலின் வகிட்டில் இலட்சுமி தேவி உறைவதாக நம்பப்படுவதால் மங்கலச் சின்னமாகக் கருதப்படும் குங்குமத்தைச் சுமங்கலிப்பெண்கள் தங்கள் நெற்றியிலும் வகிட்டிலும் இட்டுக் கொள்கிறார்கள். நெற்றியில் குங்குமம் இடுவதால் மனம் ஒரு நிலைப்படுகிறது. மேலும் நெற்றிப் பொட்டில் இடும் குங்குமத்தால் அறிவும் அழகும் கூடுகிறது. நமது உடல் ஒரு காந்தக்கல் போன்றது ஆகும். அதில் புருவங்களுக்கு மத்தியில் ஒரு காந்த ஊசி அமைந்துள்ளது. இயந்திரசக்தி, மின்சக்தி, அணுசக்தி, காந்த சக்தி, போன்ற சக்திகள் இதன் மூலம் வெளிப்படுகிறது. இந்தப்பகுதியில் மனிதன் தன் சக்தியை திரட்டிக் குவிக்க முடியும்.

வெளியேறும் சக்தியை வெளியேறாமல் தடை செய்யத்தான் மஞ்சளாலும், சந்தனத்தாலும், குங்குமத்தாலும் பொட்டு வைத்துக் கொள்கிறோம். இதனால் அதிக ஆற்றலைப் பெற்று பல சாதனைகள் புரிய முடியும்.

மேலும் நம் முன்னோர்கள் சந்தனக்கட்டையை உரசும் போது மஞ்சளையும் சேர்த்து உரைத்து இதை நெற்றியில் பொட்டாக வைத்துக் கொள்வார்கள். இதனால் நெற்றியின் வழி மூளைக்குச் செல்லும் நரம்புகளின் மீது இதை வைப்பதால் நல்ல குளிர்ச்சியடைந்து நரம்பு மண்டலமும் நன்கு சீரான முறையில் செயல்பட உதவும் என்று விஞ்ஞானத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. இந்த விஷயம் சித்தர்கள் நமக்கு சொல்லிச் சென்றதுதான்.

புதுமனை புகுவிழாவின் போது மஞ்சள், துளசி, வேப்பிலை இவை கலந்த நீரைத் தர்ப்பைப் புல்லைக் கொண்டு ஹோமம் முடிந்த பிறகு பண்டிதர் மந்திரம் கூறி வீடு முழுவதும் தெளிப்பார்.

இதன் நோக்கமே இதுவரை ஆள் இல்லாத வீட்டிற்கு இனி ஒரு புதுப்பொலிவு கொடுக்க வேண்டும் என்பதுடன் புது வீடு கட்டும் பொழுது சுண்ணாம்பு, சிமெண்ட், செங்கல், வண்ணம் இன்னும் பல பொருட்களிலிருந்து எழுகின்ற நச்சுத் தன்மையையும் வெளியேற்றுவதற்கு மஞ்சளைப் போன்ற சக்தி வாய்ந்த பொருள் வேறு எதுவும் கிடையாது. மேலும் மஞ்சள் காற்று மண்டலத்தில் உள்ள கெட்ட பொருட்களை அழித்து சுத்தப்படுத்திவிடும்.

குழந்தைகளுக்கு ஜலதோசம் வந்தால் மஞ்சளை அரைத்து நெற்றியில் மிதமாகக் சூடு செய்து பற்றுப் போடுவது வழக்கமாகும்.

முகத்தில் ஏற்படும் பருக்களையும் ரோமங்களையும் கூட தோன்றாமல் பாதுகாக்கும் ஆற்றல் பெற்றது.

தீப்புண்ணுக்கு தடவப்படும் "பர்னால்" மூலப்பொருள் மஞ்சள்தான். பாதத்தில் விஷமுள் தைத்து வீக்கம் ஏற்பட்டால் மஞ்சளை நல்லெண்ணைய் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து கட்டினால் முள் வெளியே வந்து விடும்.

மஞ்சளின் மகத்தான மருத்துவ குணங்களை நம் முன்னோர்கள் நமக்கு விளக்கி சொல்லி விட்டு சென்றனர்.

****

7. குளித்தபின் ஈரமான திருநீர் அணிய வேண்டும் என்று முன்னோர்கள் கூறியுள்ளனர். (திருநீறு - விபூதி)

திருநீறு அணிவதைப் பற்றி கூறும் போது சில சமயங்களில் நாம் ஈரமான திருநீர் அணிகிறோம்.

நம் முன்னோர்கள் குளித்தபின் திருநீர் எடுத்து நனைத்து உடலில் பூசி வந்தனர். திருநீர் அணியும் பொழுது கூறும் மந்திரத்தையும் நம்மிடம் சொல்லிவிட்டு சென்றனர்.

மந்திரம்

'ஓம் அக்னிரிதி பஸ்மஜலநிதி பஸ்ம
ஸ்தல மிதி பஸ்ம வ்யோமேதி பஸ்ம
சர்வம் ஹவா இதம் பஸ்மே
மன ஏதானி க்ஷூம் ஷிபஸ்ம்"

விஞ்ஞானத் தத்துவம்:

குளிக்கும் நேரம் உடலின் மூட்டுகளில் ஈரம் காரணமாக நீர் கட்டு உருவாகும். அது காலப் போக்கில் முட்டு வாதமாக மாறவும் வாய்ப்புண்டு. இப்படி உருவாகும் நீர் கட்டை தவிர்ப்பதற்காகத் தான் குளித்த உடன் ஈரமான திருநீர் அணிய வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார். மேலும் நம்மை ஜலதோஷத்திலிருந்து அது காப்பாற்றுகிறது.

சில நேரங்களில் ஈரம் இல்லாத திருநீர் அணிகிறோம் காலை, மாலையில். இந்த திருநீற்றுக்கு அணுக்களை அழிக்கும் சக்தி உள்ளது என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

நம் உடலில் காலையிலும், மாலையிலும் அணுக்களின் பாதிப்பு உண்டாகின்றது. இரவு ஓர் நபர் தூங்கும் பொழுது லட்சக்கணக்கான அணுக்கள் பரவி இருக்கும். அதேபோல் மாலை நேரத்தில் சுற்றுச் சூழலில் எண்ணற்ற நோய் அணுக்கள் உலவுகின்றன என்பது அறிவியலின் உறுதியான கண்டுபிடிப்பு.

அதனால் காலையும், மாலையிலும் நோய் அணுக்களின் பாதிப்பு ஏற்படாமலிருக்க ஈரமில்லாத திருநீரை அணிந்து வருகின்றனர்.

****

8. குளித்த பின் திலகமிடுதல் — குங்குமம் வைத்துக் கொள்ளுதல்

பெண்கள் காலையில் குளித்து முடித்து தலையை நன்றாக வாரி குங்குமப் பொட்டு வைத்துக் கொள்வார்கள்.

மஞ்சளிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட நல்ல குங்குமம். இல்லற வாழ்வில் கணவன்—மனைவியிடையே ஈர்ப்பையும் ஈடுபாட்டையும் நிலைப்பிக்கும் தன்மை உடையது.

விஞ்ஞானத் தத்துவம்:

பரமேஸ்வரனின் நெற்றிக்கண்ணாக அமையும் பாகத்தில் தான் பொதுவாக பொட்டு வைக்கும் வழக்கம் உள்ளது.

நம் உடலிலுள்ள நுண்முனைகளை அறிந்து அவற்றின் மூலம் நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்ற (Accupuncture) மருத்துவ முறைப்படி நம் புருவ மத்தியில் உள்ள பகுதி ஒரு மிக மிக முக்கியமான 'சூஷ்ம ஸ்தானம்" ஆகும்.

இருகண்களும் மூக்கும் சேருகின்ற முனையை வாழ்நாள் முழுவதும் பராமரிப்பதற்காகவும், சேதமின்றி காப்பதற்காகவும் ஏற்பட்ட வழக்கமே நெற்றியில் திருநீறு, குங்குமம், திருமண் போன்ற ஏதாவது ஒரு நல்பொருளை இட்டுக் கொள்வதும் ஆகும்.

நமது உடலில் மூக்குக்கு மேல் இரண்டு கண்களுக்கு நடுவில் இடா, பிங்களா, சுஷூம்னா என்ற நாடிகள், கீழே உள்ள "சுவாதிஷ்டானம்" என்ற சக்கரத்தில் இருந்து ஆரம்பித்து ஆக்ஞை என்ற சக்கரத்தில் அதாவது இரண்டு கண் புருவங்களுக்கு மத்தியில் உள்ள நடுநெற்றியில் திரிசங்கமம் ஆகின்றது.

இந்த நாடிகள் உடலிலுள்ள பல இடங்களைச் சுற்றி மேலே வந்து இணைகின்றன. அப்போது உடலில் உள்ள வெப்பம் இந்த நாடிகளை பாதிக்கின்றன. இப்படிப்பட்ட உஷ்ணம் மிகுந்த நாடிகளை குளிர்வு அடையச் செய்யத்தான் குங்குமம், விபூதி, சந்தனம் ஆகியவற்றை இட்டுக் கொள்கின்றனர்.

****

9. குளித்தப்பின் "சூரிய நமஸ்காரம்" செய்துவிட்டு உபநயனம் செய்தவர்கள் "காயத்ரீ மந்தரம்" சொல்ல வேண்டும் வீட்டு பூஜையில் உட்கார்ந்து கொண்டு என்று நம் முன்னோர்கள் தெரிவித்து உள்ளார்கள்:

சூரிய நமஸ்காரம்:

தொன்று தொட்டு பாரத மக்கள் பின்பற்றி வந்த ஓர் ஆசாரமுறை சூரிய நமஸ்காரம். உடல் மற்றும் மனதுக்கு உதவும் ஆசாரமிது.

சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய நல்ல தூய்மையான காற்றோட்ட முள்ளதுமான இடத்தில் நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். 'சூர்ய" என்றால் கதிரவன், 'நமஸ்கார்" என்றால் சாஷ்டாங்கமாக அடிபணிதல் என்று பொருள்.

சூரிய நமஸ்காரத்தின் போது சொல்ல வேண்டிய மந்திரம்.

1. ஓம் மைத்திராய நம: — நமஸ்காரம் செய்தல்
2. ஓம் ரவாய நம: — மூச்சு இழுத்தல்
3. ஓம் சூர்யாய நம: — மூச்சு விடுதல்
4. ஓம் பானவே நம: — மூச்சு விடுதல்
5. ஓம் கயஹாய நம: — மூச்சு விடுதல்
6. ஓம் புஷனீ நம: — மூச்சு அடுக்குதல்
7. ஓம் இரண்ய கெர்பாய நம: — மூச்சு இழுத்தல்
8. ஓம் மரிச்சாயி நம: — மூச்சு விடுதல்
9. ஓம் சாவித்திரி நம: — மூச்சு இழுத்தல்
10. ஓம் ஆர்காய நம: — மூச்சு விடுதல்
11. ஓம் ஆதித்தாய நம: — மூச்சு இழுத்தல்
12. ஓம் பாஸ்கராய நம: — மூச்சு விடுதல்.

விஞ்ஞானத் தத்துவம்:

மேற்கத்திய நாடுகள் உட்பட உலகின் எல்லா பாகங்களிலும் இந்த ஆசார முறை பிரசித்தி பெற்றிருக்கின்றது. அவர்கள் 'சன்பாத்" ஜிம்னாஸ்டிக் என்ற பெயர்களில் சூரிய நமஸ்காரத்தை உட்படுத்திய உடற்பயிற்சிகள் செய்து வருகின்றனர்.

வான சாஸ்திரத்தில் சூரியன் 12 மண்டலங்களின் மூலமாக சஞ்சரிக்கிறான். இவை வாயு மண்டலத்திலுள்ள 12 பிரிவுகளுக்கு ஒப்பாகிறது. ஒவ்வொரு மண்டலத்திலும் சூரியனுக்கு ஒரு பெயர் கொடுக்கப்படுகிறது. இப்பெயர்களை நாம் மேலே சொன்ன மந்திர ரூபமாக சூர்ய நமஸ்காரம் செய்யும் பொழுது சொல்லுகிறோம்.

சூர்ய நமஸ்காரத்தை மந்திரத்தை சொல்லி செய்யும் பொழுது சூரியனுடைய துடிப்பை (Vibration) நமது தேகத்தில் கொண்டு வருகிறது. வயிறு குடல் சம்பந்தமான வியாதிகள் குணமாகி தசைகளும் நல்ல நிலைமையை அடைகின்றன.

சருமத்தில் ‘வைட்டமின் D” உற்பத்தி செய்யும் திறன் காலை சூரிய ஒளிக் கதிர்களுக்கு உண்டு. சூரிய நமஸ்காரம் வாயிலாக நமது உடலிலுள்ள எல்லா மூட்டுகளுக்கும் அசைவு ஏற்படுகின்றது.

உடல் உறுப்புகள் உறுதி பெறுவதால் காச நோய் அணுக்களின் ஆக்கிரமிப்பையும் தடுக்கின்றது.

காயத்ரீ மந்திரம்:

காயத்ரீ மந்திரம் என்பது மனித இனத்தின் மிகப் பழைய மறை நூலாகிய வேதத்தில் பொதிந்து வைக்கப்பட்டுள்ள உலகளாவிய, எல்லாக் காலத்துக்கும் பொருந்தும் வழிபாட்டு வாசகமாகும்.

காயத்ரீக்கு மேல்மந்திரம் இல்லை. தாய்க்கு மேல் தெய்வம் இல்லை.

காயத்ரீ மந்திரத்தை வெளிப்படுத்தியவர் விஸ்வாமித்திர முனிவர்.

விஸ்வாமித்திர முனிவர் இந்த மந்திரத்தை உண்மையான நம்பிக்கையுடன் திரும்பத் திரும்பக் கூறிய பொழுது பல அரிய ஆயுதங்கள் அவருடைய விருப்பத்திற்கு இணங்கிப் பயன் தருவதற்குக் காயத்ரீ மந்திரம் விஸ்வாமித்திரருக்குப் பயன்பட்டது.

இந்த வழியால் பெறப்பட்ட ஆற்றலின் மூலம் விஸ்வாமித்திரர் விண்ணலுகத்துக் கிணையான வேறோர் உலகத்தையே படைக்க முடிந்தது.

காயத்ரி என்பவள் யார்!.

காயத்ரி வேதங்களின் தாய்
காயத்ரி சந்தாஸம் மாதா.

காயத்ரி மந்திரம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஓம்—பூர்புவஸ்ஸுவஹ‘

ஓம்
பூர் புவ சுவ ஹ
தத் சவிதுர் வரேண்யம்
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி
தியோ யோ ந பரசோத் யாத்!

பொருள் :

- ஓம் — பர ப்ரம்மன்
- பூர் — பூலோகம்
- புவ — புவலோகம் (இடை உலகம்)
- சுவஹ — சுவர்க்க லோகம் (தெய்வங்களின் இருப்பிடம்)
- தத் — பரமாத்மா
- சவிதுர் — எந்த உருவினின்றும் இந்த அனைத்துப் பொருள்களும் பிறந்தனவோ அந்த உருவம்.
- வரேண்யம் — வழிபடுவதற்கு தகுதியானது.
- பர்கோ — தெய்வீகப் பேரொளி
- தேவஸ்ய — தெய்வீக மெய்ம்மை
- தீமஹி — தியானிக்கிறோம்
- தியோ — புத்தி, அறிவு
- யோ — எது
- ந — நாம்
- பரசோத்யாத் — அறிவுறுத்து

உலகங்களுக்கு மூலாதாரமாய் உள்ள போற்றதலுக்குரிய, யாவரிலும் மேலான தெய்வீக மெய்ம்மையின் தெய்வீகப் பேரொளி மீது நாம் தியானிக்கின்றோம்.

அந்த மேலான தெய்வம் நம் அறிவுக்கு ஒளியூட்டட்டும் என்பது பொருள்.

காயத்ரி மந்திரம் சூரியனுடைய ஆற்றலை நோக்கிக் கூறப்படுவதாகும். இந்த மந்திரத்தை ஓதுபவரைக் காயத்ரி காக்கின்றாள்.

காயத்ரி மந்திரம் எங்கெல்லாம் ஓதப்படுகின்றதோ அங்கெல்லாம் காயத்ரி இருப்பாள்.

நம்பிக்கையுடன் முறைப்படி தவறாமல் காயத்ரி மந்திரத்தை ஓதுபவருக்கு:

1. சர்வ ரோக நிவாரிணி காயத்ரி — காயத்ரி மந்திரம் நோய்களை நீக்குவது.
2. சர்வ துக்க பரிவாரிணி காயத்ரி — காயத்ரி மந்திரம் எல்லாத் துன்பங்களையும் களைவது.
3. சர்வ வாஞ்சா — பலஸ்ரி காயத்ரி — காயத்ரி மந்திரம் அனைத்து விருப்பங்களையும் நிறைவேற்றுவது.

விஞ்ஞானத் தத்துவம்:

ஜபம், உபாசனை, சுவாத்தியாயம், தியானம், மன ஒருமைப்பாடு, ஆசனம், பிராணாயாமம் முதலியவற்றின் கூட்டமைப்பே “சந்தியா வந்தனம்” — காயத்ரி மந்திரம் சொல்லும் வழிபாடாகும்.

இதனால் மனது அமைதி அடைந்து நம் உடலில் “Positive” அலை உண்டாகிறது.

நம்முடைய செல்கள் எல்லாம் புத்துணர்வு பெறுகின்றது.

பிரணாயமம் போன்று பயிற்சி கிடைப்பதால் சுத்தமான மூச்சுக்காற்றும், நுரையீரலுக்கு பயிற்சியும் கிடைக்கின்றது.

ஒவ்வொரு முறையும் தியானித்துத்தான் இந்த மந்திரத்தை சொல்ல வேண்டும். தியானம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் மிகவும் அமைதியை கொடுக்கின்றது. தற்பொழுது டாக்டர்கள் Tension Free ஆக வேண்டும் என்றால் சிறிது நேரம் Meditation செய்யுங்கள் என்று கூறுகிறார்கள்.

தியானத்தால் உண்மைகளையும் கடவுளையும் காணலாம் என்ற நம்பிக்கையை கடந்த 100 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக மேலை நாட்டு மருந்து விரட்ட முயற்சித்தன. ஆனால் அது முடியவில்லை. அமெரிக்காவில் உள்ள பல மருத்துவக் கல்லூரிகளில் தற்போது மருத்துவம் படிப்புடன் ஆன்மாவைப் பற்றிய படிப்பும் சேர்க்கப்பட்டு வருகின்றது.

மருத்துவத் துறையில் குணமாக்க முடியாத நாட்பட்ட வியாதி, மன உளைச்சல் போன்றவற்றை தியானம், கூட்டுப் பிரார்த்தனை ஆகியவற்றால் குணப்படுத்த முடியும் என்ற உண்மையை மேலை நாட்டு மக்கள் நம்ப ஆரம்பித்துள்ளனர்.

மருத்துவத்தின் மூலம் குணப்படுத்த முடியாத பல நோய்களை பிரார்த்தனையின் மூலம் குணப்படுத்த முடியும் என்பது பல்வேறு ஆய்வுகளின் மூலம் தெரிய வருகின்றது. ஆனால் தமிழ்ச் சித்தர்களோ தியானம், பிராணாயாமம் போன்ற கலையில் அன்றே மாபெரும் வல்லுனராக திகழ்ந்தார்கள்.

அமெரிக்காவில் உள்ள ‘டார்ட் மவுத் மருத்துவ மையத்தில்” கடந்த 1995 ஆம் ஆண்டு எடுக்கப்பட்ட கணக்கின்படி இருதய அறுவை சிகிச்சை செய்த 232 நோயாளிகளில் கடவுள் நம்பிக்கை உள்ள நோயாளிகள் பெரும்பாலும் குணமாகிவிட்டனர். அவர்கள் கூறுகையில் கடவுள் நம்பிக்கை காரணமாக எங்களுக்கு மனோதிடமும் கடவுள் அருளும் கிடைத்தது என்று கூறினார்கள்.

என்றுமே அழியாததும் மிக அருகாமையில் உள்ளதுமான மனத்தையே குருவாகக் கொள்ள வேண்டும்.

'அகம் பிரம்மாஸ்மி' என்பதன் பொருள் இதுவே.

நாம் தியானிக்கும் பொழுது உடல் வெப்ப நிலைக்கு வரும். அடுத்த நிலைகளில் தியான வாசகங்கள் அதிர்வுகள் செயல்படத் துவங்கும். அழுத்தமான நல்ல எண்ண அதிர்வுகள் உடம்பின் செல்களை (Cells) சென்றடையும். இரவில் ஏற்பட்ட கனவுகள், விழிப்பு நிலையில் ஏற்பட்ட எண்ணங்கள் காலைத் தியானத்தின் செல்களில் இருந்து வெளியேறத் தொடங்கி விடும். பிராண வாயு உடல் முழுவதும் செயல் படுவதனால் புதுசக்தி கிடைக்கும்.

நடைமுறை வாழ்க்கையில் நம்மைச் சுற்றி நல்லவர்களும் கெட்டவர்களும் இருக்கிறார்கள். அவர்களின் எண்ணங்கள் நம்மை தாக்கத்தான் செய்யும். தியானத்தில் நல்ல எண்ணங்கள் உள்ளளோர் சூழலே வளரும்.

நமது நாட்டின் சுதந்திரத்திற்காக மிகப் பெரும் ஜாம்பவான் பாலகங்காதார திலகர், ராஜாராம் மோகன்ராய் இன்னும் எத்தனையோ தேச பக்தர்கள் முயன்றும் இந்தியா சுதந்தரம் அடைய முடியவில்லை.

ஆனால் மிக எளியவரான "மகாத்மாஜியால்" முடிந்தது. தியானம் செய்த பிறகே முக்கிய முடிவுகள் எடுத்ததாக தேசப்பிதா சொல்லியுள்ளார். நீங்கள் ஒரு வேளை சாப்பிடாவிட்டாலும் பரவாயில்லை, தியானம் கூட்டுப் பிரார்த்தனை செய்வதை கை விடாதீர்கள் என்றார் மகாத்மாஜி.

இதனால் அவர் மக்களை ஒன்று திரட்டினார். சுதந்திரம் பெறவும் முடிந்தது.

****

10. ஆலயம் செல்லுதல் (கோயில் வழிபாடு)

நம் முன்னோர்கள் ஆலய வழிபாட்டுக்கு செல்லுமுன் சில விதிகளை பின்பற்றுமாறு கூறி உள்ளார்கள்.

1. ஆலய வழிபாட்டுக்குச் செல்பவர்கள் குளித்து, தூய்மையான ஆடை உடுத்தி, திருநீறு, ருத்ராட்சம் துளசி, மணிமாலை, திருமண் என அவரவர் குல ஆசாரத்திற்கேற்ப அணிந்து ஆலயம் செல்ல வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

மாமல்லபுரம் கல் ரதங்கள் பழங்காலத்துக் கோயில்களை உணர்த்துவதாக சில அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள். கோயில் வகைகளைக் குறித்து நாம் இப்பொழுது காணலாம்.

பாடல்

"பெருக்காறு சடைக்கணிந்த பெருமான் சேரும்
பெருங்கோயில் எழுபதினொடு எட்டும் மற்றும்
கரக்கோயில் கடி பொழில் சூழ் ஞாழற்கோயில்
கருப்பறியற் பொருப்பனைய கொகுடிக் கோயில்
இருக்கோதி மறையவர்கள் வழிப்பட்டேத்தும்
இளங்கோயில் மணிக்கோயில் ஆலக்கோயில்
திருக்கோயில் சிவனுறையும் கோயில் சூழ்ந்து
தாழ்த்திறைஞ்சத் தீவினைகள் தீரும் அன்றே"!

— அப்பர் அடிகள்

அப்பர் அடிகள் கோயிலின் வகைகளை நமக்கு அழகாக விளக்கி கூறியுள்ளார்.

பெருங்கோயில்

விண்ணளாவிய விமானங்கள், விரிவான மண்டபங்கள், பெரிய திருச் சுற்றுக்களும் திருமாளிகைப் பத்திகளும், மாடப்புரைகளும் கொண்டு விளங்குகின்ற கோயில் பெருங் கோயில் ஆகும்.

உதாரணமாக

1. மதுரை மீனாட்சி அம்மன் கோயில்
2. திருச்சி திருவானைக்கா கோயில் முதலியன பெருங்கோயில்கள் எனலாம்.

2. கரக்கோயில்

மரக்கைகள் பரப்பி அவற்றின் மீது புல், கீற்று அல்லது ஓடு வேய்ந்து அமைக்கப்படுவது.

சாலை, அர்த்த சாலை, கூடம் என்று இது மூவகையாக அமைக்கப்படும். இவ்வகையான கோயில்கள் கேரளத்தில் மிகுதியாகக் காணப்படுகின்றன.

(உ.ம்) கடம்பூர் கோயில் "கரக்கோயில்" என்று போற்றப் பெற்றுள்ளது.

3. ஞாழற்கோயில்

பல சிறு சிறு மரங்கள் சூழ்ந்த ஒரு கூடாரம் போன்ற இடத்தில் மரங்களின் நிழலின் அமைக்கப்படும் மேடைக்கோயில் ஞாழற்கோயில் எனப்படும்.

4. கொகுடிக் கோயில்

கொகுடியென்பது ஒரு வகை முல்லை. நெருங்கியடர்ந்து வளர்ந்த முல்லை கொடிப் பந்தர்ப்பரப்பின் இடையில் அமைக்கப்பெற்ற கோயில்.

5. இளங்கோயில்

இதைச் சில அறிஞர்கள் "பாலாலயம்" எனக் கூறுகின்றனர். வேறு சிலர் இளங்கோயில் என்பது "கர்ப்பக்கிரகம்" மட்டும் அமைந்த கோயில் என்பர்.

6. மணிக்கோயில்

இது வண்ணம் தீட்டிய சிற்பங்களுடன் கூடிய அழகிய சுதை வேலைப்பாடுள்ள கோயிலாகும்.

7. ஆலயக்கோயில்

நாற்புறமும் நீர் சூழ்ந்த இடத்தில் அமையும் கோயில் "ஆலம்" என்ற சொல்லுக்கு நீர் சூழ்ந்த இடம் எனப்பொருள் உண்டெனன்பர். ஒரு சிலர் ஆலமரத்தைச் சார்ந்த கோயில் என்று கூறுவர்.

கோயில்கள் நமது உடம்பின் வடிவத்திலேயே அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை ஷேத்திரம் சரீர பிரஸ்தாரம் என்பர்.

இதனையே திருமூலர்.

"உள்ளம் பெருங்கோயில் மானுடம் பாலயம்
வள்ளற் பிரானார்க்கு வாய்கோபுர வாசல்
தெள்ளத் தெளிந்தார்க்கு ஜீவன் சிவலிங்கம்
கள்ளப் புலனைந்துங் காளா மணிவிளக்கே"

எனக் கூறுகிறார்.

கோபுரத்தை உடலோடு ஒப்பிடும் முறை:

பாதங்கள்	:	முன் கோபுரம்
முழங்கால்	:	ஆஸ்தான மண்டபம்
தொடை	:	நிருத்த மண்டபம்
தொப்புள்	:	பலி பீடம்
மார்பு	:	மஹாமண்டபம்
கழுத்து	:	அர்த்த மண்டபம்
சிரம்	:	கர்ப்ப கிரஹம்
வலது செவி	:	தஷிணா மூர்த்தி
இடது செவி	:	சண்டிகேசுவரர்
வாய்	:	ஸ்நபந மண்டப வாசல்
மூக்கு	:	ஸ்நபந மண்டபம்
புருவ மத்தி	:	லிங்கம்
தலையின் உச்சி	:	விமானம்

தினசரி ஆலய தரிசனம் செய்வோர் வாயில் இறைவன் திருநாமம், நெஞ்சில் அந்த இறைவன் நினைவை நிறுத்தி கண்களை மூடி தியானம் செய்வது மிகச் சிறப்பு.

நமது ஆலயங்களில் காணப்படும் அமைதி மனதிற்குள் ஊடுருவும் தெய்வ சக்தியை வெளிநாட்டவரே வியந்து போற்றுகின்றனர்.

உருவ வழிபாடு

நமது பழமையான வைதீகப்படி பக்தர்கள் கடவுளின் விக்ரஹத்தை பூஜை செய்வதில்லை. ஆனால் பரமாத்மாவையே பூஜை செய்கின்றனர்.

விக்ரஹத்தை மட்டும் வழிபாடு செய்கிறார் என்றால் அப்போது பூஜை செய்பவரின் மனதில் கற்சிலை என்ற கருத்து உண்டாக வேண்டும். இவ்விதம் யாரும் சொல்வதில்லை.

ஆகையினால் உருவ வழிபாடு என்பது பக்தன் சிலையுருவத்தில் உள்ள இறைவனையே பூஜிக்கிறான். கற்சிலை என்ற எண்ணத்தை விட்டு பகவான் என்றே வழிபடுகிறான். பூஜிக்கிறான். இவ்விதம் செய்யும் வழிபாட்டால் இறைவன் எங்கும் உள்ளான் என்று தெரிகிறது. நாம் ஆரம்பத்தில் வழிபாடு செய்ய ஒரு உருவம் அல்லது விக்கிரகம் அவசியமானதாக இருக்கிறது. வழிபடுவதற்குமுன் கடவுளின் புறச்சின்னமாக அது அமைகிறது. கடவுளை நினைவூட்டுவதாக அது விளங்குகிறது. மனதை ஒன்றச் செய்வதற்கு ஒரு விக்கிரகம் இன்றியமையாதது தாகும்.

இந்தக் கலியுகத்தில் இந்த உலகாதயப் போக்கு மிகும் உலகத்தில் ஒன்றித்தல் மற்றும் தியானத்தின் மூலம் மனித மனோவளர்ச்சிக்குத் திருக்கோயில் பெரும் வாய்ப்புகளை அளிக்கின்றது.

விஞ்ஞானத் தத்துவம் (ஆலயம் செல்லுதல்)

நாம் கோயிலிருந்து உட்புறம் சென்று வெளிப்புறம் திரும்பி வரும் வரையில் நாம் உடலுக்கு பலவிதமான உடற் பயிற்சிகளை நமக்கு அறியாமல் நம் முன்னோர்கள் கற்றுக் கொடுத்து சென்றுள்ளனர். அவை

1. கைக் கூப்புவது
2. நமஸ்காரம் செய்வது
3. பிரகாரங்களைச் சுற்றுவது
4. தலைக்கு மேல் கை கூப்புவது
5. தரையில் அமர்ந்து தியானம் செய்வது
6. ஒரு கையினால் மணி அடித்தல்
7. கண்களை மூடி திறத்தல்
8. மந்திரங்களை சொல்லுதல்
9. பிள்ளையார் முன் தோப்புக் கரணம் போடுதல்
10. அங்கப் பிரதிக்ஷனம் செய்தல்

மேற்கண்டவைகள் எல்லாம் நம் உடலுக்கு நல்ல உடற்பயிற்சியைக் கொடுக்கிறது.

சிறியவர்களும் பெரியவர்களும் எளிதில் செயய்யக்கூடிய ஓர் உடல் பயிற்சியே கோயிலை வலம் வருதல், தோப்புக் கரணம் போடுதல், கைக் கூப்பி கும்பிடுதல் முதலியவை உடற்பயிற்சியின் சக்தியை அதிகரிக்கின்றது.

இவ்வாறு நம்மை அறியாமலேயே உடலிலுள்ள எல்லா மூட்டுகளும், தசைகளும் நன்றாக அசைவடையும் ஓர் உடற்பயிற்சியே கோயில் தரிசனத்தில் நாம் செய்வது.

பொதுவாக நாம் கோயிலில் வலம் வருவது வலப்பக்கமாகத் தான். இப்படி செய்வதில் நாம் இறைவனுடன் கூடுதல் நெருங்குகின்றோம் என்பது முன்னோர்கள் சொன்னது.

கோயில் வரும் போது முன் ஜென்மங்களில் செய்த பாவமும் அழிந்து விடும் என்பது மரபு.

அதற்குரிய ஸ்லோகம்:

"யானி கானிச பாபானி ஜன்மாந்தர கிருதா —நிச
தானி தானி வினஸ்யந்தி ப்ரதஷிணபதே பதே"

தோப்புக்கரணம் போடுவதை அறிவியல் சம்பந்தப்படுத்தி பார்ப்போமானால இந்த உடற்பயிற்சி இரத்த ஓட்டத்தை உணர்வடையச் செய்யும், மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும் என்று கண்டு கொண்டுள்ளோம்.

இதுபோல் நாம் காலணி இல்லாமல் பிரகாரம் சுற்றும் பொழுது நவீன சாஸ்திரம் விவரிக்கின்ற "மாக்னடிக் தெரபி" நம்முள் நடக்கின்றது.

கோயிலில் சுவாமியை தரிசிக்கும் போது, கண்களை மூடித்திறக்கும் பொழுது கண்ணுக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது.

துளசித் தீர்த்தமும் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. என்று கூறப்பட்டுள்ளது. "க்லஸ்டார்ட் வாட்டர்" என்ற பெயரில் மேல் நாட்டவர் கண்டு பிடித்திருக்கும் பரிசுத்த நீருக்கு நிகராக நிற்பதே துளசித் தீர்த்தம்.

அபிஷேகம் செய்து கிடைக்கும் துளசித் தீர்த்தம் "க்லஸ்டார்ட் வாட்டருக்கு" நிகரான பரிசுத்த முடையது என்று இந்திய விஞ்ஞானி சோதனைகளால் நிருபித்திருக்கின்றார்.

மேலும் கோயிலில் ஆலமரத்தை கண்டிப்பாக வலம்வர வேண்டும் என்று கூறுவார்கள். அது நம்பிக்கை மட்டுமல்ல நாம் ஆலமரத்தில் இருந்து மிகுதியான பிராணவாயுவை (ஆக்சிஜன்) சுற்றி வரும் பக்தர்கள் சுவாசிக்கலாம்.

ஒரு மணி நேரத்தில் 2250 கிலோ எடை உள்ள ஆலமரம் வாயுவிலிருந்து கார்பன்—டை—ஆக்சைடு உட்கொண்டு 1700 கிலோ ஆக்சிஜனை வெளிவிடுகின்றது. எல்லா தாவரங்களும் இவ்வாறே செய்கின்றன என்றாலும் ஆலமரத்தின் சிறுதண்டுகளும் இலைகளும் இருக்கும் அமைப்பின் விளைவாக எப்போதும் வாயுவை வெளியே விட ஆலமரத்துக்கு முடிகின்றது.

இதனால் நம் முன்னோர்கள் ஆல மரத்தை வலம் வருவதை கட்டாயமாக்கி உள்ளனர். இப்படி கிடைக்கும் ஆக்சிஜன் ஹார்மோன்களைத் தூண்டுகிறது. இதனால் உடலில் ஏற்படும் குறை நீக்கி குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்க வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது என்பது அறிவியல் உண்மை.

அது போல கோயிலின் கொடிமரம் வைத்திருக்கும் இடிதாங்கி அளிக்கும் பயனையே கொடி மரமும் அளிக்கின்றது. கோயில் கொடிமரத்தை விட உயரத்தில் கட்டிடம் எழுப்பினால் தீ பிடிக்கும் என்று முன்னோர்கள் கூறுவதுண்டு.

கோயில் கொடி மரத்தைவிட உயர்ந்த கட்டிடங்களில் தீ பிடிக்க வாய்ப்பு மிக அதிகம் என்று விஞ்ஞானிகள் அங்கீகரித்த உண்மை.

கொடிமரத்தின் கீழ் மட்டத்தில் காணப்படும் நிதி கும்பம், பத்மம், கர்மம் என்ற பாகங்கள் பொதுவாக செம்பினால் ஆனவை. அதற்கு மேல் பீடம் காணப்படும். கோயிலை மனித உடலாகக் கொண்டால் அதன் முதகெலும்புதான் கொடிமரம்.

கொடிமரத்தின் கீழ்பாகம் செம்பில் செய்வது மட்டுமல்ல கீழ்மட்டம் முதல் மேல்நுனிவரை செம்பினால் பொதிந்தும் இருக்கும்.

கோயில் கொடிமரத்ததைவிட உயர்ந்த கட்டிடத்தில் தீ பிடிக்கும் என்பதை நவீன விஞ்ஞானமும் ஆமோதிக்கின்றது. கோயில் கொடிமரம் அந்த ஊரில் மிக உயரமாக, இடிதாங்கியாகச் செயல்படுகின்றது. எத்தனை சக்தியாக மின்னல் உண்டானாலும் கொடிமரம் அதை "எர்த்" செய்து ஊரிலுள்ள கட்டிடங்களை அழிவிலிருந்து காப்பாற்றும்.

ஆனால் அதைவிட உயரமான கட்டிடங்கள் கட்டியிருந்தால் மின்னல் முதலாவதாக பாதிப்பது அந்தக் கட்டிடத்தையே என்பது ஆகும்.

எவ்வளவு அழகாக நம் முன்னோர்கள் இதனை தெரிவித்து உள்ளனர் பார்த்தீர்களா!

****

11. கடவுள் தத்துவம்

நம் முன்னோர்கள் நமக்கு இரண்டு கடவுள் தத்துவங்களைச் சொல்லி வைத்தார்கள். அவை

1. சக்தி என்றும்
2. சிவன் என்றும்

சக்தி இல்லையேல் சிவன் இல்லை என்றும் சிவன் இல்லையேல் சக்தி இல்லை என்றும் இரண்டும் ஒன்றேதான் என்பதும் அவர்களின் கோட்பாடு.

விஞ்ஞானத் தத்துவம்

நம் முன்னோர்கள் சிவன், சக்தி என்ற இரு கடவுள் தத்துவங்களை சொல்லி வைத்தார்கள்.

அதாவது இன்றைய விஞ்ஞானம் அதனை

1. பொருள் என்றும்
2. சக்தி என்றும் கூறுகிறது.

இந்த விஞ்ஞான கோட்பாட்டையே நம் பெரியவர்கள் சக்தி சிவன் என்று மதக் கோட்பாடாகச் சொல்லி வைத்தார்கள்.

தற்பொழுது பொருள், சக்தி பற்றி விஞ்ஞானம் என்ன சொல்கிறது என்று பார்ப்போம்.

1. பொருளை அழித்தால் சக்தியாக மாறி விடுகிறது என்கிறது விஞ்ஞானம் அல்லது
2. சக்தியின் உறைந்தநிலையை பொருள் என்கிறது.

அதாவது

1. சக்தியைப் பொருளாக மாற்றலாம்.
2. பொருளைச் சக்தியாக மாற்றலாம்.

இரண்டும் நிலைகளில் தான் வேறானவையே தவிர அடிப்படையில் ஒன்று தான் என விஞ்ஞானம் சொல்லுகிறது.

இதைத்தான் நம் முன்னோர்கள் "சக்தியும் சிவனும் ஒன்று" என்று சொன்னார்கள்.

****

12. நடராஜரின் திருவுருவமும் அணுக்களின் அசைவும்

உலகமக்கள் அணுக்களின் சூட்சுமத்தை நடனத்தை தெரிந்து கொள்வதற்காகவே "நடராஜரின்" உருவத்தை வடிவமைத்தார்கள் நமது சித்தர்கள்.

1. அணுவின் அசைவே நடராஜர்
2. அணுவின் ஆட்டமே நடராஜரின் நடனம்.

இந்த அணுவின் தன்மைகளை மிகவும் உணர்ந்து அனுபவித்த சித்தர் திருமூலராவர்.

அணுவின் அற்புதத்தை அவர் பின்வரும் பாடல்களில் தெரிவித்து உள்ளார்.

பாட்டு

அணுவுள் அணுவும் அவனுள் அணுவும்
கணுவா நின்று கலப்பது ணரா
நனையிலி யீசா னவனெவ்குமானித்
தனிவற நின்ற சராசரம் தானே

— திருமூலர் திருமந்திரம்

அணுவை ஞானக்கண் கொண்டு பார்த்து அதன் எடை இவ்வளவு என வெளியிட்ட நமது ஞானிகள், எப்படி கருவிகள் இல்லாத காலத்திலேயே கண்டறிந்தார்கள் என்பது பிரமிப்பாகவே உள்ளது.

அணு என்பது மிகமிக நுண்ணிய பிரிக்க இயலாத துகள்களால் (Particles) ஆக்கப்பட்ட வஸ்துவாகும்.

அதில் நியூட்ரான் (Neutron)
= மின்சுமையுடைய ஏற்றுக் கொள்ளாத சம நிலையில் இருக்கும் துகளாகும்.

Electron = எதிர் மின்சுமையை சுமந்து உள்ள பெண் துகள்கள்

Proton = நேர்மின்சுமையை சுமந்து கொண்டுள்ள ஆண் துகள்கள்

இத்தகைய மூன்று பொருள்களின் சேர்க்கையே (Atom) அணு என்று சொல்லப்படும் மகா சக்தியாகும்.

இத்தகைய அணுவின் அசைவுகளை நடராஜ பெருமானின் உருவம் நமக்கு தெரிவிக்கிறது.

Cosmic Dance
அண்டவெளி நடனம்

அருட்பெரும் வெளியாகிய அண்ட வெளியில் அருள்வெளி நடனம்தான் எல்லா உலகையும் படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் என்ற நிகழ்ச்சிகள் மூலம் இடைவிடாது நடத்திக் கொண்டிருக்கின்றன.

கோயில் அமைப்பு:

சிதம்பரம் திருக்கோயில் மானுட தத்துவத்தை உயர்த்தும் வகையில் அமைந்துள்ளது. பஞ்சசபைகளில் கனக சபையான இத்தலம் பூலோகக் கயிலாயம் ஆகும்.

சிவகலைகள் ஆயிரமும் ஒடுங்கி இருக்கும் மூலஸ்தானம் இத்தலம் தான். இதில் இருந்து ஒரே ஒரு கலைமட்டும் பிரிந்து உலகில் உள்ள எல்லா கிளைகளிலும் உள்ள சிவன் கோயிலுக்குச் சென்று பின்னர் யாமத்தில் இங்கு வந்து சேருமாம். எனவே இத்தல இறைவன் மூலட்டானநாதர் எனப் பெயர் பெற்றார்.

1. இங்குள்ள 9 தங்ககலசங்கள் நவ சக்திகளைக் குறிக்கும்.
2. ஆடல் வல்லான் எழுந்தருளியுள்ள கொலு மண்டபத்தில் உள்ள நான்கு தூண்கள் நான்கு மறைகளின் சின்னமாகும். வேதங்கள் நான்கு 1) ரிக் வேதம். 2) யஜுர்வேதம் 3) சாமவேதம் 4) அதர்வண வேதம்.

3. அதற்கு முன்பு ஆறு தூண்கள் உள்ள மண்டபம் உள்ளது. இது ஆறு சமயங்களைக் குறிக்கின்றது. அதாவது

சைவம்

சாக்தம்

வைணவம்

சௌரம்

காணபத்தியம்

கௌமாரம்

4. அதற்கு வெளியே உள்ள 18 தூண்கள் கொண்ட மண்டபம் உள்ளது. இந்த 18 தூண்கள் பதினென் புராணங்களின் சின்னமாகும்.

18 புராணங்கள்

1. ப்ராமம்
2. பாத்மம்
3. வைஷ்ணவம்
4. சைவம்
5. பாகவதம்
6. பாவிஷ்யம்
7. மார்க்கண்டேயம்
8. நாரதீயம்
9. ஆக்நேயம்
10. பரும்ம வைவர்த்தம்
11. லிங்கம்

12. வாராஹம்

13. வாமநம்

14. கூர்மம்

15. மாதஸ்யம்

16. காருடம்

17. ஸ்காந்தம்

18. ப்ரும்மாண்டம்

சிவ புராணம்	10
விஷ்ணு புராணம்	4
பிரம்மா புராணம்	2
அக்னி புராணம்	1
சூர்ய புராணம்	1

நடராஜரின் அருகில் செல்ல உள்ள 5 வெள்ளிப்படிகள் ஐம்பொறிகளைக் குறிப்பதாகும். இது சிவனின் பஞ்சாட்சரத்தின் அம்சமாகும்.

மனிதன் ஒரு நாளில் விடும் சுவாசம் 21,600 ஆகும். இங்கு வேயப்பட்டுள்ள ஓடுகள் 21,600 ஆகும். சுவாசத்திற்கு ஆதரவான நாடிகள் 72,000 ஆகும். இங்கு 72,000 ஆணிகள் பொருத்தப்பட்டுள்ளன.

பிரம்ம பீடத்தில் உள்ள 10 தூண்கள் 6 சாஸ்திரங்களையும் 4 வேதங்களையும் குறிக்கிறது.

மேலும் கோபுரத்தில் அமைக்கப்படும் பொம்மைகள் வெறும் அழகுக்காக அமைக்கப்படுபவன அல்ல. கோபுரத்தின் அருகில் வந்து அதில் காணும் பொம்மைகளை நோக்கினால் பல அரிய உண்மைகள் நமக்கு புலப்படும். பிரபஞ்ச அமைப்பில் உள்ள அனைத்து உயிர்களும் இதில் இடம் பெற்றுள்ளன. கோபுரத்தின்

பொம்மைகளாக மனிதர்களின் வாழ்க்கை முறைகளும் புராண இதிகாச நிகழ்ச்சிகளும் இருக்கும். மேலும், கோபுரத்தில் பக்கங்களில் தேவர்கள், ரிஷிகள், பக்தர்கள் பூத கணங்களின் உருவப் பொம்மைகள் இடம்பெறும்.

கோபுரத்தை விமானம் என்பர். இது மூன்று வகைப்படும். பீடம் முதல் அனைத்தும் சதுரமாக அமைக்கப்படும் விமானம் நாகரம் எனப்படும். கண்டம் முதல் வட்டமாக உள்ள விமானம் வேசரம் எனப்படும். கண்டம் முதல் எண்கோணமாக விளங்கும் விமானம் திராவிடம் எனப்படும்.

கோபுரத்தின் மேலே அமையும் கலசம் சிகை போன்றது. இதில் ஒற்றைப்படை வரிசையில் கலசங்கள் அமைக்கப்படுகின்றன. கோபுரக் கலசங்களின் உள்ளே எந்தக் காலத்திலும் கெட்டப் போகாமலும் முளைப்புதிறன் குன்றாமலும் விளங்கும் உயிர்ப்புத் திறன் கொண்ட மக்கிப் போகாத தனித்திறன் கொண்ட வரகு தானியம் வைக்கப்படுகிறது. மேலும் இதற்கு இடி மின்னல் தாங்கியாகவும் செயல்படும் தனித்திறன் உள்ளது.

ஆகையால் நம் முன்னோர்கள் கோயில்களை அமைத்து நமக்கு பல வழிகளிலும் வழிகாட்டியாக இருந்துள்ளனர்.

****

13. திருமூலர் திருமந்திரமும் விஞ்ஞானமும் திருமூலர் திருமந்திரம்

சோடச மார்க்கமுஞ் சொல்லுஞ்சன் மார்க்கிகட்
கூடிய வீராறினந்தமு மீரேழிற்
கூடிய வந்தமும் கோதண்டமுங் கடந்
தேறிய ஞான ஞேயாந்த் திருக்கவே.

இதன் விளக்கம்

ஈராறின் அந்தம் = 2 x 6 = 12

ஈரேழிற் கூடிய அந்தம் = 2 x 7 = 14

The Nos: 12 & 14 பற்றிய உண்மைகளை நாம் இங்குப் பார்ப்போம்.

தன்னுடைய பாட்டில் திருமூலர் அணுவின் கணக்கினை அழகாக சொல்லியிருக்கிறார்.

இதையே தான் அணுவைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டு இருக்கிற நமது விஞ்ஞானிகள் சாதாரண கார்பனைப் பற்றியும், நிலையான கார்பன் ஐஸோடோப்புவைப் பற்றியும் நமக்கு தெரிவித்து உள்ளார்கள்.

சாதாரண கார்பன் அணுவின் எடை 12 என்றும்

நிலையான கார்பன்ஐஸோடோப்புவின் எடை 14 என்றும்

இது ஒரு நாளும் சிதைந்து அழிந்து போவதில்லை என்று கணக்கிட்டு குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.

அணுக்களில் நமது திருமூலரும், விஞ்ஞானிகளும் ஒத்திருப்பதை நாம் பார்க்கலாம்.

****

13. நம் முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்த உணவு முறைகளும் விஞ்ஞான விளக்கமும்.

ஒரு இயந்திரம் வேலைப்பார்க்க வேண்டும் என்றால் சக்தி வேண்டும். அந்த சக்தியைப் பெற எரிபொருள் — தான் அதற்கு உணவு. இந்த உழைப்பின் வேகம், காலம் முதலியவைக்குத் தக்கபடி மாறுபாடு அடைகிறது.

அதுபோல் ஆண்டவன் படைத்த இயந்திரமே மானிட உடல். இந்த இயந்திரமே மானிட உடல் இந்த இயந்திரம் சுழல, வேலை செய்ய சக்தி தேவை. இந்த சக்திக்கு நமக்கு உணவு அவசியம்.

ஆண்டவன் படைத்த இயந்திரமான உடல் சரியாக வேலை செய்ய உடலில் உட்கொள்ளும் உணவு வெப்ப சக்தியாக மாறி உயிரோங்கச் செய்கிறது.

ஒரு இயந்திரம் அதாவது கார் என்று வைத்துக் கொள்வோம் இதனை மனிதன் உண்டாக்குகிறான். ஆனால் நம் மானிட உடலோ ஆண்டவனால் தசை நாரினால் உருப்பெற்ற ஒப்பற்ற இயந்திரமாகும்.

சூரியனும் நட்சத்திரமும் ஒளியிலும், வெப்பத்திலும் அதிக வித்தியாசமாக உள்ளவை. அதுபோல மானிட உடலும், மனிதனால் படைக்கப்பட்ட இயந்திரமும் வித்தியாசமானவை.

மனிதனின் உடல் சூரியனைக் போன்றது. மனிதன் உண்டாக்கிய இயந்திரமும், நட்சத்திரத்தைக் காட்டிலும் பல மடங்கு சிறுமை கொண்டது.

****

14. காபி, டீ அருந்துதல்

பழங்காலத்தில் காபி அருந்துவதை மிக முக்கியமாகக் கொண்டிருந்தனர். ஆவி பறக்க காபியை பல காலங்களாக அருந்துவது வழக்கமாக இருந்துள்ளது. காபி ஞாபக சக்தியையும் உற்சாகத்தையும் கூட்டும் என்று கூறினால் இன்றைய தலைமுறையும் நம்பத் தயாராக உள்ளனர். இது ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒன்று.

விஞ்ஞானத்தத்துவம் நினைவுத் திறனை அதிகரிக்கும் சக்தி காபிக்கு உண்டு என்பதே இப்போதைய கண்டுபிடிப்பு. இதனை "அரிசோனா பல்கலைக்கழகத்தில்" ஆய்வு நடத்தப்பட்டு நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. எதனையும் அளவாக குடிக்க வேண்டும் என்று நம் முன்னோர்கள் கருத்து. காபியில் அடங்கியுள்ள "காஃபீன்" என்ற வேதிப்பொருள் ஞாபகசக்தியை அதிகரிப்பது போல் அளவுக்கு அதிகமாக அருந்துவதால் கெடுதல் உண்டாகும் என்றும் கூறியுள்ளனர். இதனையே அவர்கள்,

"அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிழ்தமும்
நஞ்சாகும்" என்று கூறியுள்ளனர்.

சுக்குக் காப்பி தலைவலியைப் போக்க வல்லது என்று தற்சமயம் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

****

15. உணவு வகைகளை பயன்படுத்திய விதமும் விஞ்ஞானமும் :

உணவு வகைகள்

1. பால் — பசுவின் பால்
2. தயிர் மோர்
3. அரிசி, கோதுமை, ராகி
4. பருப்புகள்
5. பழங்கள்
6. காய்கறிகள்
7. கீரைகள்
8. எண்ணெய்கள்

1. அந்தக் காலத்தில் கைக்குத்தல் அரிசி உபயோகிக்கப்பட்டு வந்தது. அது உடல் நலத்துக்கு நன்மையை அளித்தது.

2. கோதுமையும் கல் மண் நீக்கி உமி நீங்காது அப்படியே அரைத்த மாவு உடைக்கப்பட்ட ரவை உபயோகத்தில் இருந்தது.

3. பசுவின் பால் சுத்தமானது. இதில் பனங்கற்கண்டு தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தார்கள்.

4. நெய்யும் வீட்டில் வெண்ணையிலிருந்து காய்ச்சப்பட்டதையே ஒவ்வொரு வேளையும் உபயோகித்தார்கள்.

5. எண்ணெயில் நல்ல எள்ளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட கலப்பில்லாத எண்ணெயையே சிற்றுண்டிகளுடன் தாராளமாக உபயோகித்தார்கள்.

அந்தக்காலத்தில் காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைவகைகள், ஆகியவற்றை பின்புறம் உள்ள தமது தோட்டத்தில் பயிர் செய்து நோயின்றி வாழ்ந்து வந்தார்கள்.

இத்தனை உணவு வகைகளில் நமக்கு கீழ்கண்ட சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன என்று விஞ்ஞானம் கூறுகிறது.

1. புஷ்டிச்சத்து

2. சர்க்கரைச்சத்து

3. கொழுப்புச்சத்து

4. வைட்டமின் சத்து

5. அயன், கால்ஷியம், உலோகச் சத்துக்கள்

நாம் உபயோகிக்கும் அரிசியையும் உளுந்தம் பருப்பையும் ஊற வைத்த பிறகு அரைத்து மறுநாள் காலையில் இட்லி, தோசையாக சாப்பிடுவது பழங்காலத்தில் இருந்தே இருந்து வந்த ஒன்று.

இது மிகச் சிறந்த இரண்டு மடங்கான சத்துணவு என்று சமீபத்திய 2001ம் வருட ஜப்பானிய ஆய்வுகள் உறுதிப் படுத்தியுள்ளன.

அரிசியிலும், உளுத்தம் பருப்பிலும் உள்ள வைட்டமின்கள், நார்ச்சத்துக்கள், இரும்பு கால்சியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற உப்புக்கள் நோய் முறிவு மருந்தாக பயன்படுகின்றன.

மேலும் அமினோ அமிலங்களும் பன்மடங்கு அதிகரிக்கின்றன. திசுக்களை பழுதுபார்த்து புதுப்பிக்கும் "லைசின்" என்ற அமினோ அமிலம் மூன்று மடங்கும் சிறுநீரகங்களின் செயல் பாட்டுக்கு உதவும் "காமா அமினோ பட்ரிக்" என்ற அமினோ அமிலம் பத்து மடங்கு அதிகரிக்கின்றன.

எனவே இட்லி, தோசை தரமான உணவுகள் என்பதை நாம் உணர்வோம்.

****

16. வாழை இலையில் உணவு உண்ண வேண்டும்.

எல்லா நாட்களும் உணவு இலையில் உண்ணும் காலம் நம் நாட்டில் இருந்தது.

வாழை போன்ற தீங்கற்றதும் சுத்தமானதுமான இலைகளில் உணவு அருந்தி வந்தனர்.

இவைகளில் சிறிய அளவிலாவது மருத்துவ குணங்கள் அடங்கியுள்ளதாக ஆயர்வேதம் போதிக்கின்றது.

இலைகளில் உண்ணும் போது சுத்தம் கடைப்பிடிக்க முடிகின்றது. இலைகளை நாம் தண்ணீர் விட்டு முதலில் கழுவுகிறோம். மேலும் இலைகளில் உள்ள "பச்சையம்" Chlorophyll) நம் உடலுக்கு நல்லது.

நம் முன்னோர்கள் இலையில் சாப்பிட உட்காரும் முன் இலையைச் சுற்றி தண்ணீர் விட்டு மந்திரத்தை கூறுவார்கள்.

மந்திரம்

அந்நம் ப்ரஹ்மா ரஸோ விஷ்ணு
போக்தா தேவோ மஹேஸ்வர:!
இதி ஸஞ்சிந்த்ய புஞ்ஜாந:
அந்நதோஷைர்ந லிப்யநே:

இலையைச் சுற்றி தண்ணீர் விடும் பொழுது ஈ, கொசுக்கள் மொய்க்காமல் நமக்கு நோய் அணுக்கள் தாக்காமல் நோயிலிருந்து தப்ப வைக்கின்றது. மேலும் ஒருவர் உண்டபின் அந்த இடத்தை சுத்தம் செய்துவிட்டுதான் சாப்பாடு போடுவார்கள். ஆதலால் உண்டபின் அதில் மற்றொருவருக்கு பரிமாறும் நிலையும் வரவில்லை.

****

17. உட்கார்ந்த நிலையில் உணவருந்துதல்

நம் முன்னோர்கள் சாணம் பூசிய தரையில் ஓலைத் தடுக்கில் சப்பணமிட்டு உட்கார்ந்து உணவருந்த வேண்டும் என்பது தொன்றுதொட்டுள்ள பழக்கம். தரையில் பலகை இட்டு உட்கார்ந்தும் உணவருந்தி வந்தனர்.

அவ்வாறு அமர்ந்து உண்பதில் உடலுக்கு சில பயன்கள் உள்ளதாக நம் முன்னோர்கள் அறிந்திருந்தனர்.

விஞ்ஞானத் தத்துவம்

நாம் உணவருந்தும் போது உடலின் மூட்டுகளில் அசைவு ஏற்படுகின்றது என்று இன்றைய விஞ்ஞானம் அறிவிக்கின்றது. இந்த அசைவு நம் உடலிலுள்ள மூட்டுகளுக்கு பாரத்தை உண்டாக்கும்.

நாம் அமர்ந்த நிலையில் உணவு உண்ணும் பொழுது நமக்கு நிதானம் கிடைக்கின்றது. உணவு மெதுவாக உண்பதற்கு நேரம் கிடைப்பதால் செரிமான சக்தி கிடைக்கின்றது. Tension இல்லாமல் உணவு உண்ணும் பொழுது நம் உடம்பில் உணவு ஒட்டும் என்று நம் முதியவர்கள் சொல்லி வந்தனர். மேலும் உணவு அருந்தும் போது பேசுதல் கூடாது என்று சொல்லி வந்தனர். நாம் உணவு அருந்தும் போது பேசினால் “பொறையேறுதல்” நடைபெறும். அதாவது மூச்சுக்குழலுக்குள் உணவு சென்றுவிடும் இது மிகவும் ஆபத்தான ஒன்றாகும்.

****

18. இரவு உணவு குறைவாகவும் உண்டபின் சிறிது நேரம் நடக்க வேண்டும்.

இரவு உணவு குறைவாக சாப்பிட வேண்டும் என்றும் சிறிது நேரம் சாப்பிட்ட பிறகு நடக்க வேண்டும் என்று சொல்லி வைத்தார்கள்.

விஞ்ஞானத் தத்துவம்

இரவு மிதமாக உணவு உண்ண வேண்டும் என்பது இரவில் ஜீரணசக்தி குறைவாக வாய்ப்பு உள்ளதால் மிதமான உணவு உண்ண வேண்டும் என்றும் நடப்பதால் உணவு எளிதில் ஜீரணமாக வாய்ப்பும் உள்ளது. நமக்கு நோய் நொடிகள் வராமல் பாதுகாக்கும் என்றும் ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இது ஒரு அறிவு நிறைந்த செயல் என்று சுகாதார இயல் போதிக்கின்றது.

****

19. ஆரோக்கியத்திற்கும் ஆற்றல் தருவது குடிநீர் என்றும் உடல்நலம் பெற குடிநீர் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

"குடலைக் கழுவி உடலை வளர்" என நம் முன்னோர்கள் கூறிச் சென்றுள்ளனர்.

நம் முன்னோர்கள் முதல் நாள் சாதத்தில் ஊற்றி வைத்த "நீராகாரம்" என்ற பானத்தை வழக்கமாக அருந்தி வந்தார்கள். இவர்கள் இதனை காலையில் எழுந்தவுடன் அருந்துவார்கள்.

விஞ்ஞானத் தத்துவம்

குடலில் மலம் தங்காமல் அன்றைக்கு வெளியேறினால் உடல் நலக் குறைவுகள் உண்டாகாது. காலையில் எழுந்ததும் தயாராக வைக்கப்பட்டு இருக்கும் தண்ணீரை குடிக்க வேண்டும். இதனால் தீரும் நோய்கள்:

1. மலச்சிக்கல்
2. இரப்பை நோய்கள்
3. இரத்த அழுத்தம்
4. நீரிழிவு நோய்

தற்போதைய விஞ்ஞானம் தூய நீரைக் குடிப்பதால் குடலில் உள்ள "ஹீமோ போலசஸ்" புதிய ரத்தம் உண்டாக உதவுகிறது என்று கூறுகிறது.

ஜப்பானிய நாட்டின் உடல்நலக் கழகம் ஆராய்ந்து காலையில் நீர் குடித்தால் நோய்களைப் போக்கலாம் எனக் கண்டு பிடித்துள்ளது.

காலையில் எழுந்து நீராகாரம் சாப்பிட்டுவதால் உடம்பில் உள்ள சூடு குறைந்து உடலுக்கு நன்மை பயக்கும்.

****

20. விரதங்களின் மகிமையும் விஞ்ஞானமும்

நம் முன்னோர்கள் விரதத்தின் இன்றியமையாமையை வலியுறுத்தி உள்ளனர். முக்கியமாக ஏகாதசி விரதத்தைப் பற்றி கேள்விப்படாதவர்கள் இருக்க முடியாது. ஏகாதசி விரதத்தைப் பற்றி ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் எல்லா பாவங்களும் அழிக்கின்ற விரதம் எதுவென்று கேட்டால் ஏகாதசி விரதம் என்று சொல்லியுள்ளார். அதுபோல் மக்கள் பல பெயரிட்டு ஷஷ்டி விரதம், பிரதோஷ விரதம், சோமவார விரதம் என்று விரதங்களை கடைபிடித்து வருகின்றனர்.

நவீன விஞ்ஞானம் விரதத்தினால் உண்டாகும் பயன்களை மிகச்சிறப்பாக கருதுகின்றது. ஜீரண அமைப்பையும் இரத்தத்தையும் சுத்தம் செய்ய உபவாசம் மிகச் சிறந்த வழி என்பதே நவீனவாதம்.

நாம் உண்பதினால் பெருங்குடல், சிறுகுடல் எப்பொழுதும் நிரம்பியிருக்கும். உபவாசத்தினால் இவை முற்றிலும் சுத்தமாகும் என்பது ஓர் முக்கிய உண்மை. மேலும் இரத்தத்தில் அடங்கியுள்ள மிகையான யூரியா, கொழுப்பு, உப்புகள் முதலியவையும் அகற்றப்படும்.

மேலும் நமது உணவின் "கலோரி" அளவைக் குறைத்தால் ஆயுள் நீடிக்க இயலும் என்று மெரிலான்டிலுள்ள "நேஷனல் இன்ஸ்டிட்யுட் ஆஃப் ஏஜிங்" அண்மையில் ஓர் அறிக்கையில் குறிப்பிட்டுள்ளது.

இதேபோல் "கலிபோர்னியா" பல்கலைக்கழகத்தில் ஒரு கூட்டம் எலிகளை கலோரி குறைவாக உணவுகளை கொடுத்து ஆராய்ந்த போது அவை அதிக காலம் வாழ்ந்ததாக கண்டறிந்தனர். உணவு குறையும் போது உடலில் சக்தி செலவழிதல் குறையும் மேலும் உள் உறுப்புகளின் தேய்மானம் குறைகின்றது. வயோதிபமும் தள்ளிப் போடப்படுகின்றது.

விரதங்களினால் ஆன்மா உறுதியாகிறது. மனம் சுத்தமடைகிறது. உடல் ஆரோக்கிய சுத்தம் பெறுகிறது.

****

21. தேனும், விஞ்ஞானமும்

நம் முன்னோர்கள் தேனை பலவகைகளிலும் பயன்படுத்தி வந்தனர். தேன் நம் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. குழந்தைகளுக்கு எல்லாவிதமான மாத்திரைகளையும் தேனை குழைத்துத்தான் கொடுத்து வந்தார்கள். தேனின் மகத்துவத்தை நம் விஞ்ஞானிகள் பலவகைகளில் நிரூபித்து உள்ளனர்.

தேன் உலகின் பல நாடுகளில் உற்பத்தி செய்யப் படுகின்றது. அது பக்கவிளைவுகள் இல்லாதது என்று நவீன விஞ்ஞானிகள் கண்டுப்பபடித்துள்ளனர்.

தற்போதைய விஞ்ஞானிகள் தேன் சுவையாக இருந்தாலும் "Right dosage" எடுத்துக் கொண்டனர். சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கும் இது எந்த வித தீங்கினையும் செய்யாது என்ற கூறியுள்ளனர்.

தற்பொழுது உள்ள ஆயர்வேத, யுனானி மருத்துவத்தில் தேன் மிகுந்த இடம் பெற்றுள்ளது.

விஞ்ஞானிகள் தேனைப்பற்றி அரியதொருக் கருத்தை நமக்கு சொல்லி உள்ளனர்.

"Honey is a Ram Ban (Very effective) Medicine for all kinds of diseases".

"தேன் மிகவும் சக்திவாய்ந்த மருந்து எல்லா வியாதிகளுக்கும்" என்றனர்.

ஒரு புகழ்வாய்ந்த பத்திரிக்கை "Weekly World News" சமீபத்தில் அதாவது 17th ஜனவரி 1995 அன்று வெளியிட்ட செய்தியில் தேனின் மருத்துவ குணங்களை பற்றியும், அது வியாதிகளை தீர்க்கும் முறைகளைப் பற்றியும் வெளியிட்டுள்ளனர். அதாவது கீழ்கண்ட வியாதிகளை குணமாக்குகிறது என்று தெரிவித்து உள்ளனர்.

1. Arthritis — கீல்வாதம் (மூட்டு வாதம்)
2. Hairloss — முடிகொட்டுதல்
3. Bladder Infections — மூத்திரப்பை வியாதி
4. Toothache — பல்வலி
5 Cholestrol — கொழுப்பு
6. Cold — சளி
7. Infertility — மலட்டுத்தன்மை
8. Upset stomach — பசியின்மை
9. Heart disease — இருதயக் கோளாறு
10. Pimples — பருக்கள்
11. Skin Infection — தோல்வியாதி
12. Weight Loss — எடைக்குறைவு
13. Bad Breath — மூச்சுத் திணறல்
14. Hearing Loss — காது கேளாமை

இவையெல்லாம் சமீபத்திய ஆய்வால் வெளியிடப் பட்டவைகளாகும். நம் முன்னோர்கள் எதையும் மருத்துவ குணத்தின்படி பின்பற்றியுள்ளனர் என்பது தெளிவாகி உள்ளது.

****

22. முன்னோர்களின் பழக்க வழக்கங்களும் விஞ்ஞானமும்: எண்ணெயை கொப்பளிக்கும் முறை:

காலை நேரம் வெறும் வயிற்றில் நல்லெண்ணை அல்லது கடலை எண்ணை இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றினை வாயின் உட்பக்கம் முழுவதும் பரவும்படி 15 முதல் 20 நிமிடம் வரை வைத்திருந்து துப்பிவிட வேண்டும் என்று கூறி இருக்கிறார்கள் நம் முன்னோர்கள்.

இந்த முறை தற்போது சோவியத் நாட்டின் உக்ரேனியட் பல்கலைக்கழகத்தில் கண்டுபிடிக்கப் பெற்று உலகெங்கும் பல லட்சம் பேர் உபயோகித்து பயன் அடைந்த எளிய முறை ஆகும்.

இதனால் நாட்பட்ட பல நோயாளிகள் குணம் பெற்று உள்ளனர். மூட்டு வலிகள், தலைவலி போன்ற நோய்கள் குணமானதாக கூறி உள்ளனர். பற்களில் உள்ள மஞ்சள் கறையை போக்க உதவும். தொண்டை நோய்களும் வராது.

2. பெற்றோர்களை நமஸ்கரித்தல்

பெற்றோர்களை நமஸ்கரிக்க வேண்டும் என்பது நம் முன்னோர்கள் வகுத்த விதி.

முன்னோர்கள் அவர்களிடத்தில் மரியாதையை தெரிவிக்கும் விதமாக நான்கு ஆசாரங்களை தெரிவித்து உள்ளனர்.

1. வணக்கம் — முதலாவது
2. எழுந்த நிற்பது — இரண்டாவது
3. கால் தொட்டு வணக்கம் — மூன்றாவது
4. சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் — நான்காவது

நமஸ்காரம் என்பது பணிவு. பணிவில் பயனுண்டு. நாம் நமஸ்காரம் செய்தோமானால் உடலெல்லாம் தரைபட நமஸ்கரிப்பதால் வணங்குகிறவருக்குப் பலன். நமஸ்காரத்தை வாங்குபவர்களுக்கு மனம் குளிர்ந்து ஆசீர்வாதம் செய்வார்கள். இது மட்டுமல்ல நமஸ்காரம் என்ற செயலில் உடல் பல நிலைகளை அடைகிறது. யோகாவைச் சிறந்த உடற்பயிற்சியாக கண்டறிந்து வரும் இந்த நவீன காலத்தில் இது ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சியாக உள்ளதைக் காணலாம். மேலும் பெரியோர்களை வணங்குதல் குடும்பத்தில் ஒற்றுமை உண்டாகும். பாசமும் உறவும் உறுதிப்படுகின்றன.

ஆதலால் நமஸ்காரம் ஓர் சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும்.

3. ஆரத்தி எடுப்பதுவும் விஞ்ஞானமும்

ஆரத்தி என்பது சிறிது சுண்ணாம்பும் மஞ்சளும் கலந்த தண்ணீருக்கு சிவப்பு நிறம் தருகின்றது. இதை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து சம்பந்தப்பட்டவருக்கு எடுக்கப்படுவதாகும்.

இது தூரத்துப் பயணங்கள் கழித்து வரும் குடும்பத்தினர், திருமணம் முடிந்து வரும் மணமக்கள், மகப்பேறு முடிந்திருக்கும் தாய் முதலியவர்களை ஆரத்தி எடுப்பது வழக்கம்.

மஞ்சள் சுண்ணாம்புக்கு கிருமிகளை அழிக்கும் திறன் உண்டு என்பதால் நாம் ஆரத்தி எடுக்கின்றோம். அந்த நபரின் மேல் வந்து சேர்ந்திருக்கும் விஷ அணுக்களை அழிப்பதே ஆரத்தியின் வழக்கம்.

4. விளக்கு ஏற்றுவதும் விஞ்ஞானமும்.

நாம் சூரிய உதயத்திலும், மறையும் பொழுதும் விளக்கு பொருத்துவோம். அச்சமயம் நம் முன்னோர்கள் வடப்பக்க வாசலை அடைத்து விடுமாறு கூறுவர். காலையில் விளக்கேற்றுவது கல்வியின் பலன் வேண்டி, மாலை செல்வத்துக்காகவும் என்பது நம்பிக்கை.

தென் துருவத்திலிருந்து வட துருவத்துக்குக் காந்த சக்தி பாய்கிறது. ஆதலால் விளக்கு ஏற்றும் போது வடக்கு வாசல் திறந்திருந்தால் விளக்கின் சக்தி காந்த சக்தியுடன் வெளியேறிவிடும். மேலும் வாசல் வழியாக விஷ அணுக்கள் நுழைவதையும் தவிர்க்கலாம். விளக்கும் சூடேறினால் வரும் சக்தி அணுக்களை தடுக்கும். இந்த பிராண சக்தியை காந்த அலைகள் கொண்டு செல்லாமல் இருக்க வடப்பக்க வாசலை அடைக்க வேண்டும்.

5. புதுமனை வீட்டில் மாவிலைத் தோரணம் கட்டுவது: மங்கல காரியங்களுக்கும் பயன்படும் மாவிலை:

புதுமனை கட்டி முடித்து நாம் குடி போகும் முன் வாசலில் நாம் மாவிலைத் தோரணங்கள் கட்டுவார்கள். மாவிலை தோரணத்துப் பின்னாலுள்ள உண்மைகளை பண்டைக்காலத்தில் அறிந்து உள்ளனர்.

தற்போதைய விஞ்ஞானம் மாவிலைக்கு நோய் அணுக்களின் சக்தியை அழிக்க இயலும் என்று கூறுகின்றனர். எல்லா காரியங்கள் நடக்கும் பொழுது வீட்டிற்கு நிறைய பேர் வந்து போவார்கள். ஆகையால் வாயு அசுத்தமாவது இயற்கையே. நாம் வீட்டிற்குள்ளும் வாசலிலும் மாவிலையை கட்டும் பொழுது நோய் அணுக்கள் அழிகின்றன.

6. வாசற்படியில் உட்காருவதை தவிர்க்க வேண்டும் என்று முன்னோர்கள் அறிவுரை

வாசற்படியில் உட்காரும் சிறுவர்களை பாட்டி, தாத்தா ஆகியோர் பண்டைக்காலத்தில் விரட்டி விடுவார்கள்.

வாசற்படியிலோ, நிலைப்படியிலோ உட்கார கூடாது என்பது சரியான காரணம் என்பது விஞ்ஞான பூர்வமான ஒன்று.

"டௌசிங் ராட்" என்ற கருவியை நாம் வாசற்படியில் பிடித்தால் வாசற் படியிலிருந்து எதிர் சக்திகள் (Negative Force) வெளியாவதைக் காணலாம். ஆதலால் நம் உடலில் எதிர் சக்திகள் புகுந்து செல்லும். மேலும் வாசல்படிக்கு உட்பக்கமோ, வெளிப்பக்கமோ நின்று எதையும் வாங்கவோ கொடுக்கவோ கூடாது என்பதற்கும் இதுவே சரியான காரணம் ஆகும்.

7. ஹோமம் செய்யும் வழக்கமும், விஞ்ஞானமும்

அக்னி ஹோம குண்டத்தின் புகையும் அவர்கள் சொல்லும் மந்திரங்களின் சக்தியும் நம்மை கவசம் போல் காப்பாற்றும் என நம் முன்னோர்கள் சொல்லி வந்தனர். நாம் ஹோமம் பண்ணும் பொழுது மூலிகைகளை வைத்துத்தான் செய்கின்றோம். இவ்வாறு பலவகை மூலிகைகளும், மந்திரங்களும் அழிவுகளை எதிர்க்கவல்லவை என்று கூறியுள்ளனர்.

சமீபத்தில் வட இந்தியாவில் "போபால்" என்ற இடத்தில் நடந்த விஷவாயு விபத்தில் லட்சக்கணக்கானோர் பாதிக்கப்பட்டனர். இவர்கள் மத்தியில் ஒரு குடும்பத்தினர் மட்டும் இந்த பாதிப்பை அடையாமல் தப்பினர். உலகில் உள்ள விஞ்ஞானிகள் இதை கேட்டு வியப்புற்றனர். அவர்கள் அதற்கான காரணங்களை ஆராய்ந்து பார்த்தனர். அப்படி ஆராய்ந்த பொழுது அக்குடும்பத்தில் பல ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து எரிந்து கொண்டிருந்த அக்னி ஹோம குண்டத்தின் புகையும் அவர்கள் தினசரி கூறும் மந்திரங்களின் சக்தியும் அவர்களை கவசம் போல் காப்பாற்றியது. உலகம் முழுவதும் உள்ளவர்கள் இந்த விஷயத்தை மிகவும் கூர்ந்து கவனிக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

****

23. முன்னோர்கள் கண்ட அணிகலன்கள்: ருத்ராட்சமும், விஞ்ஞானமும்:

பண்டைக்கால முன்னோர்கள் ருத்ராட்சம் அணிந்து வரும் வழக்கத்தை கொண்டு இருந்தனர்.

"ருத்ராட்சம்" சிவனின் அம்சமாக பண்டைக்காலத்தில் கொண்டுள்ளனர். பண்டைக்காலத்தில் "ருத்ராட்சத்தைப் பற்றி" கூறிய கதை:

பண்டைக்காலத்து திரிபுரன் என்ற கொடுங்கோலனால் பல்லுயிர்களும் அவதிப்பட்டபோது அவனை களைவதற்கான ஆயுதத்தை உருவாக்க சிவபெருமான் பெருந்தவம் கொண்டார்.

அவர் தவம் முடிந்ததும் திருக்கண்களை திறந்தபோது மூன்று விழிகளில் இருந்தும் விழுந்த நீர் துளிகளே ருத்ராஷ மரங்களாக ஆனதாக ஒரு வரலாறு. மற்றொரு வரலாறு அவருடைய வேர்வைத் துளிகளே ருத்ராஷ மரங்களாக வளர்ந்தது எனக் கூறப்படுகிறது.

இந்த அரிய வகை "ருத்ராஷம்" கிடைக்கும் இடங்கள்.

1. கைலாய மலைப்பகுதி
2. இந்தியா
3. நேபாளம்
4. இமயமலைச் சாரல்
5. ஜாவா தீவுகள்

இந்த ருத்ராஷத்தின் அளப்பரிய சிறப்புகளை மகேசுவரன் முதல் முனிவர்கள் வரை எல்லோரும் கூறி வந்திருக்கின்றனர்.

இயற்கையாகவே துவாரத்தோடு விளையக் கூடிய ஒரே காய் ருத்ராஷமணியே ஆகும்.

"மூர்த்தி சிறியதாயினும் கீர்த்தி பெரிது"
'உருவம் சிறியதாயினும் பெருமை அதிகம்"
என்று பொருள்.

மக்களிடையே வியாதிகள் அதிகம் பரவாமல் தடுப்பு மருந்துகள் (Preventive Medicine) பல உருாக்கப்பட்டுள்ளன. நோய்க்குக் காரணமாக கருதப்படும் Bacteria க்களை அழிக்கும் பொருட்டு (Anti-biotics) நுண்ணுயிர் தாக்கிகளை உருவாக்கி வருகிறோம். நோய் வராமல் தவிர்த்தல், வியாதியிலிருந்து மீளல், ஆரோக்கிய நிலை அடைதல் போன்ற பல செயல்பாடுகளை ஒரே மருந்து மூலம் நாம் நிறைவேற்றிட முயல்கிறோம்.

இப்படி செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளுக்கு உள்ள பல திறன்களும் ருத்திராஷத்திற்கு இயற்கையாகவே உள்ளது.

உதாரணமாக:

1. மனிதர்களின் பாதுகாப்புக்காகவும், இயந்திரங்கள் சீராக இயங்குவத்ற்கும், கடத்தல் போன்ற செயல்களைத் தடுக்கவும் (Metal identifier) நாம் பயன்படுத்துகிறோம்.

2. அது போல ருத்ராஷத்தின் மூலம் நமக்கு தெரிந்த பொருட்களுள் எவை எவை மனித நலனுக்கு ஏற்றவை என்று கண்டுவிடலாம்.

3. மண்ணிலோ, விண்ணிலோ வெகு ஆழத்திலோ மற்றும் செல்ல இயலாத தூரத்திலோ இருப்பவற்றை அறிய செயற்கை கோள்களும், விண்கலங்களும் உதவுவது போலவே ருத்ராஷமானது நமக்கு அப்பாற்பட்டவற்றை அறியவும் உணரவும் அனுபவிக்கவும் இனங்காணவும் வெகுவாக உதவி வந்திருக்கிறது.

தற்பொழுது ருத்திராஷம் அணியும் நபர்கள் அநேகம் பேரை இன்றைய காலத்திலேயும் காணலாம். சிலர் தங்கம் அல்லது வெள்ளியில் ருத்திராஷத்தை கட்டுவதுண்டு. சிலர் நூலில் கோர்த்தும் ருத்திராஷத்தை அணிகின்றனர்.

ருத்திராஷம் அணிவதைப் பற்றியும், மகிமையைப் பற்றியும் பத்மபுராணத்தில் வியாசர் விவரித்துள்ளார். ருத்திராஷத்தை எவரும் அணியலாம் என்றும், அணிந்தாலே பாவங்கள் அழிந்து விடும் என்பதே.

புராணங்கள் எடுத்துரைப்பதற்கு மேல் மருத்தவத்துறை இதன் நற்குணங்களை மிகவும் புகழ்கின்றது. பித்தம், தாகம், விக்கல் போன்றவை மாறுவதற்கு ருத்திராஷை நல்லது என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது. மேலும் கபம், வாதம், தலைவலி முதலிய பல நோய்களுக்கும், துன்பங்களுக்கும் ருத்திராஷம் மருந்தாகும் என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது.

மேலும் பல மருந்துகளிலும் ருத்திராஷம் ஒரு சேவைப் பொருளாகும்.

ருத்திராஷத்தை பசுவின் சிறுநீர், துளசி நீர், இளநீர், பிரம்மி என்பவை சேர்த்து பிரம்ம முகூர்த்ததில் அருந்துவது புத்தி விருத்தியடைய உதவும் எனக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

சாதரணமாக சிவ மதத்தினர் அணியும் ருத்திராஷம் இரண்டு செப்புத் துண்டுகளுக்கு இடையில் வைக்கும் போது சுழல்வதைக் காணலாம். இவ்வாறு உள்ள காந்த மெல்லிய அலைகள் நம் உடலை பலவித நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றும் வல்லமை உடையது.

நம் முன்னோர்கள் குழந்தை பிறந்த பின் சில நாளில் பெயரிடப்படும் போது அதன் தொண்டை குழியில் படும்படி ருத்திராஷத்தை அணிவிப்பர். அதில் உள்ள காந்த சக்தி நம் உடலில் பரவி பல நோய்கள் தோன்றாமல் பாதுகாக்கும். அதில் உள்ள முட்கள் போன்ற கரடுமுரடான பகுதிகள் தொண்டைக் குழியில் உராய்வதால் எளிதில் மூச்சடைப்பு, தொண்டை, நுரையீரல் குழாய்களில் நீர் கோப்பு சேராமல் பாதுகாக்கிறது. அக்யு பஞ்சரில் தொண்டைக்குழிப்பகுதி மூச்சுத்திணறலை நீக்கும் புள்ளியாகும்.

ஆக நம் முன்னோர்கள் பல பயனுள்ள பழக்க வழக்கங்கள் மூலம் நாம் நல்வழி வாழ பல செய்திகளைச் சொல்லிச் சென்றுள்ளார்கள்.

மேலும் "ஜெர்மனி நாட்டினர்" உத்திராட்சத்தில் எலெக்ட்ரான்ஸ் அதிக சக்தியை வெளியிடுவதால் பல்வேறு நோய்களை குணப்படுத்துகின்றன எனக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். ஆகவே இதை பல ஆயிரம் விலை கொடுத்து வாங்கி அணிகின்றனர்.

•

****

24. ஸ்படிக மாலையும், விஞ்ஞானமும்

நம் முன்னோர்கள் அந்தகாலத்தில் ஸ்படிக மாலை அணியும் வழக்கத்தை வைத்திருந்தார்கள்.

தங்கமும் வெள்ளியும் அணியும் போது கைகொள்ளும் நம்பிக்கைகள் போலவே ஸ்படிக மாலை அணிவதன் பின்னும் சில நம்பிக்கைகள் உண்டு.

சூரியனில் இருந்து ஏழுவித வண்ணங்கள் வெளிப்படுகின்றன. இந்த ஏழு வண்ணத்தால் கட்டமைக்கப் பட்டதுதான் உலகில் காணப்படும் அத்தனை பொருட்களும்.

தன்னில் எந்த நிறத்தையும் ஊடுருவும் ஸ்படிகம் இந்த ஏழு நிறங்களையும் ஒளியில் இருந்து வாங்கி மாற்றித் தருகிறது. இது விஞ்ஞான முறையில் ஆராய மற்ற எந்த சக்தியையும் தன்னுள் வாங்கிக் கொள்ளும். எந்த சக்தியையும் நிலைநிறுத்திக் கொள்ளும். வேண்டிய பொழுது எந்த சக்தியையும் வெளிப்படுத்தும் என கண்டுபிடித்து உள்ளனர். ஆகவே உலகில் உள்ள எல்லா எலக்ட்ரானிக் உபகரணத்திலும் இதன் பயன் மிகவும் பயன்படுகிறது.

இதைப்பயன்படுத்தி நாம் எதையும் அறியலாம். ஆதலால் தற்பொழுது இதனை மேலை நாட்டினர் அணிகின்றனர். சூரியனின் ஒளியிலிருந்து கிடைக்கும் சக்திகளை உலகின் எல்லா இயக்க சக்திக்கும் பெருந்துணையாக பயன்படுத்தலாம் என தற்போதைய விஞ்ஞானிகள் நிரூபித்து வருகின்றனர். இச்சூரிய ஒளியில் மறைந்துள்ள ஏழு வண்ணங்கள் உடல் மீது பட்டால் நோய்க்குறிகளுக்கு தக்கபடி தனித்தனி வண்ணங்களாக பரவி நோயை எதிர்க்கின்ற சக்தி இதன் வண்ணங்களுக்கு உண்டு.

சுமார் 2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக பண்டைய கலாச்சார நாடான எகிப்திய விஞ்ஞானியான "பித்தா கோரஸ்" என்பவர் பல நிற உருண்டை வடிவ பந்துக்களாலும், வண்ண விளக்குகளால் பல்வேறு நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளித்துள்ளதாக வரலாறு கூறுகிறது. இம்மருத்துவ முறை சைனாவிலும் இந்தியாவில் பயன்படுத்தியதாகவும் தெரிய வருகிறது.

1877 ஆம் ஆண்டு டென்மார்க் நாட்டை சேர்ந்த "நைல்ஸ் பின் சன்" என்பவர் பல சான்றுகளுடன் இச்சிகிச்சை முறையை வெளியிட்டார்.

இவர் கூறியதாவது

'நீல வண்ணம்' : புண்களை விரைவில் ஆற்றும். இது ஒரு கிருமிநாசினியாக பயன்படுகிறது.

'சிவப்பு நிறம்' : சிவப்பு வண்ணம் இரத்த ஒட்டத்தை அதிகப் படுத்தும். மேலும் சிவப்பு நிறமானது மனிதனின் தசைகளில் தளர்ச்சியை நீக்கி இறுக்கத்தை அளிக்கிறது என்று 1810 ம் ஆண்டில் "கோத்தே" என்ற விஞ்ஞானி கூறியுள்ளார். இந்நிறம் உடலில் இரத்த ஒட்டத்தை அதிகரிப்பதால் பலவித ஹார்மோன்களும் சுரப்பிகளும் அதிகப்படுத்தப்படுகின்றன. மேலும் பிராணவாயு அதிகமாக உள்ளிழுக்கப்படுகிறது. செல்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டு உடலில் வெப்பம் அதிகரிக்கிறது எனக் கண்டார்.

பச்சை நிறம் + நீல நிறம்

மனித உடலின் இறுக்கத்தை குறைத்தும் உடல் வெப்பம் குறைவதாகக் கண்டார்.

பெர்னால்ட் லேகர், டொல்ப் ஸ்டேய்னர், எட்வர்டு கிரிடெல் ஆகிய விஞ்ஞானிகளும் இந்த ஆராய்ச்சியில் தீவிரமாக ஈடுபட்டனர்.

இவர்களில் பெர்னால்ட்லேகர் என்பவர் நரம்புக் கோளாறுடைய நோயாளிகளைப் பச்சையும் நீல வண்ணமும் தீட்டப்பட்ட அறைகளில் தங்கச் செய்து இந்நோய்களை நீக்கினார்.

வானிலிருந்து வீசப்படும் வண்ணங்களானது அணுத்துகள்களால் கட்டமைக்கப் பெற்றதாகும். இக்கதிர் வீச்சுக்கள் மின்காந்த அலைத்தன்மை உடையதாக உள்ளது.

இந்த ஸ்படிக மாலைக்கு தன்னில் எந்த நிறத்தையும் ஊடுருவும் என்பதால் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது ஒன்று என்று நம் முன்னோர்கள் தெரிவித்து உள்ளனர்.

இதனால் தான் நம் முன்னோர்கள் சூரிய நமஸ்காரத்தைப் பற்றி மிக விரிவாகவும் அதனுடைய மகத்துவத்தையும் விளக்கினார்கள்.

****

25. ஜாதகப் பொருத்தமும், விஞ்ஞானமும்.

நம் முன்னோர்கள் திருமணத்திற்கு முன் ஜாதகப் பொருத்தம் பார்க்கும் வழக்கத்தை கொண்டு இருந்தனர்.

திருமணம் என்பது இவ்வுலகத்தில் ஆடவர், மகளிர் இருவரும் ஒருவரோடொருவர் உள்ளத்தாலும் உடலாலும் அன்னியோன்யமாய் இல்லறம் நடத்தும் பொருட்டு ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் ஒருவித உடன்படிக்கை.

வீடுகட்டும் போது ஒருவர் அவ்வீடு நெடுநாள் நிலைத்திருக்கும்படி உறுதியாக கட்டவதற்கு முயற்சிகள் பலவற்றையும் முன் ஜாக்கிரதையாய்ச் செய்வது போல ஒரு விவாகம் நியமிக்கும் போது மணமகன், மணமகள் இருவருக்கும் இந்த லோகத்தில் ஒற்றுமையாய் வெகுகாலம் வாழும் பொருட்டும், இவ்வில்லறத்தால் பரலோகத்திலே சதானந்தம் அனுபவிக்கும் பொருட்டும் இன்றியமையாதவையாய் உள்ள ஒழுங்குகள் அனைத்தையும் முறையாகச் செய்ய வேண்டியது அத்தியாவசியம்.

விவாஹம் அனுகூலமாய் இருப்பது பாக்கியம். இவ்விரண்டும் கணவன், மனைவியரின் ஜாதகப் பொருத்தத்தினால் விளைவதாகும். விவாஹம் செய்து கொண்டவர்கள் சௌகரியமாக எந்த விதத்தில் வாழ்கிறார்கள் என்பதை நவீன காலத்தில் பலவிதமாக ஆராய்ந்துள்ளனர்.

அப்படி ஆராய்ந்ததில் தென்னிந்தியாவில் கல்யாணம் செய்து கொண்டவர்களால் 100க்கு 80 பேர் சந்தோஷமாக இருப்பதாகக் கண்டனர். ஏனென்றால் விவாஹம் ஜாதகப் பொருத்தம் பார்த்தும் பொருத்தம் இருந்தால் மட்டுமே விவாஹம் செய்து கொள்வார்கள்.

நம் முன்னோர்கள் ஜாதகப் பொருத்தம் பார்ப்பதை முக்கியமாகக் கொண்டு இருந்தனர்.

நட்சத்திரங்கள் நமது பஞ்சாங்கப்படி மூன்று வகைப்படும். அவை.

1. தேவகணம்
2. மனுஷ்யகணம்
3. அசுர கணம் என்பதாகும்.

தேவகணம்	மனுஷயகணம்	அசுரகணம்
1. அஸ்வினி	பரணி	கார்த்திகை
2. மிருகசீர்ஷம்	ரோஹினி	ஆயில்யம்
3. புனர்பூசம்	திருவாதிரை	மகம்
4. பூசம்	பூரம்	சித்திரை
5. ஹஸ்தம்	உத்திரம்	விசாகம்
6. ஸ்வாதி	பூராடம்	கேட்டை
7. அனுஷம்	உத்திராடம்	மூலம்
8. திருவோணம்	பூரட்டாதி	அவிட்டம்
9. ரேவதி	உத்திரட்டாதி	சதயம்

****

விஞ்ஞான முறைப்படி (மூவகைக் நட்சத்திரம்)

பருமனையும் ஒளிவிடும் ஆற்றலையும் வைத்து நட்சத்திரங்களை மூன்று வகைகளாகப் பிரித்துள்ளனர்.

1. குள்ள நட்சத்திரங்கள் (Dwarfs)
2. இடைநிலை நட்சத்திரங்கள்
3. ராக்ஷஷ்ஸ நட்சத்திரங்கள்

இன்றைக்கு விஞ்ஞானப்படி இதை மூன்று வகையாகப் பிரித்தாலும் பழங்கால ரிஷிகள் எவ்வாறு எதன் அடிப்படையில் தேவ கணம், மனுஷ்ய கணம், அசுர கணம் என்று பிரித்தாலும், அவைகள் தற்போதைய விஞ்ஞான முறைப்படி மூவகை நட்சத்திரங்கள் என்பது தான் உறுதி.

குள்ள நட்சத்திரத்தை மனுஷ கணத்திற்கும் ராக்ஷஷ நட்சத்திரத்தை ராக்ஷஷ கணத்திற்கும் இடைநிலை நட்சத்திரங்களை தேவ கணத்திற்கும் ஒப்பிடலாம்.

மனித உடலும் நவகோள்களையும் நாம் ஒப்பிடலாம்.

மனித உடல் ஆலயமாக விளங்குவது போலவே மனித உடலில் நவகோள்களின் அம்சமும் அமைந்துள்ளன என நிஜானந்த போதம் குறிப்பிடுகின்றது.

1. சூரியன் — உயிர்
2. சந்திரன் — உடல்
3. செவ்வாய் — கண்
4. புதன் — ஸ்பரிசம்
5. குரு — மூக்கு
6. சுக்கிரன் — நாக்கு
7. சனி — காது
8. ராகு — மலவாய்
9. கேது — இனக்குறி

இதனால்தான் கருத்தெரிக்கும் போது விண்வெளியில் நவகோள்கள் அமைப்பின்படி தாயின் வயிற்றிலிருந்து வெளிப்படும் போது இருக்கின்ற கிரக அமைப்பே அக்குழந்தையின் வாழ்நாளில் மேலாதிக்கம் செலுத்துகின்றது.

****

26. கோமாதா (பசு) வைப் போற்றி வணங்கும் வழக்கம் (விஞ்ஞான உண்மை)

கோமாதவினை இந்துக்கள் வணங்குவதை பெரும் புண்ணியமாகக் கருதுகின்றார்கள். பசுவின் பெருமை நம் ஆகமங்களில் விரிவாக கூறப்பட்டுள்ளது.

இந்த உலகத்தை படைத்த பிரம்மா இந்த உலகத்தை படைக்கும் பொழுது பசுவையும் படைத்து மகிழ்ந்தார். வேதங்கள் எல்லாம் பசுவை வணங்கச் சொல்கின்றன. எதற்காக அதை உயர்வாகக் கூறுகின்றன என்றால் அது இருக்கும் இடம் ஆரோக்கியத்திற்கு வழி வகுக்கும் என்பது ஆகும். மேலும் புராணங்கள் காமதேனு பாற்கடலில் தோன்றியது எனவும், காமதேனு பின் அம்சமே பசுக்களாக இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு பாகமும் மனிதர்களுக்கும் பேருபகாரம் செய்கின்றது.

பிரம்மதேவர் பசுவினை பூமியில் உள்ள புண்ணிய ஷேத்திரங்களில் இருந்தும் புண்ணிய தீர்த்தங்களில் இருந்தும் எடுத்து சிறப்பானதாக பசுவினைப் படைத்ததாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன. பசுக்களின் நான்கு மூலைகளும் முறையே தேவர், பிதுரர், பூதேசுவரர், மனுஷர் என நான்கு வகைப்படும். பசுவானது நமக்கு,

1. உடல்நலத்திற்கு அத்தியாவசியமான பால், தயிர், நெய், போன்றவற்றை வழங்குகின்றது.
2. பேராற்றல் பெற்ற பஞ்ச கவ்யம் கிடைக்கிறது.
3. பசுவின் சாணம் மக்கள் வாழ்க்கையில் இன்றியமையாத ஒன்றாக உள்ளது.

பலவகை நோய்களை தீர்கசும் குணம் உடையது என்பதால் நம் முன்னோர்கள் இதனைப் போற்றி வழிபட்டதில் ஆச்சரியம் இல்லை. இது எவ்வாறு பலவித நோய்களை தீர்க்கின்றது என்பதை நாம் இப்பொழுது பார்ப்போம்.

****

பசுவின் பாலைப் போன்ற புனிதப் பொருள் வேறு எதுவும் கிடையாது.

பசுவிடமிருந்து நாம் பெறும் கோமியம் மிகவும் புனிதமாக கருதப்படுவதாகும். புதுமனை புகுவிழா வீட்டிலும் குழந்தை பிறந்து சில தினங்கள் பொறுத்து நடைபெறும் "புண்யா ஹவாசனம்" செய்யும் வீட்டிலும் இதனை தெளிப்பதன் மூலம் ஏகப்பட்ட நுண் கிரமிகள் அழிக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு என்று விஞ்ஞானம் கூறுகிறது.

இது ஒரு கிருமி நாசினி. ஓர் அறிய மருந்து. மேலும், கோசலத்தால் கண்களை அடிக்கடி தூய்மைப்படுத்தினால் கண் நோய் வராது.

கோமலம் (சாணம்)

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சாணத்தின் மகிமைகளைத் தமிழர்கள் அறிந்தனர். பிரம்ம மூகூர்த்தத்தில் விடியற்காலையில் பசுஞ் சாணத்தில் வீட்டையும் முற்றத்தையும் மெழுக வேண்டும்.

கிருமிகளை ஒழிக்கும் திறனும், நச்சுத் தன்மைகளை முறிக்கும் திறனும் சாணத்திற்கு உண்டு. ஆகவே, ஈயம் பூசப்பட்ட பாத்திரத்தை முதன் முதலாக சாண நீரால் கழுவி நச்சுத் தன்மைகளை அகற்றித் தூய்மைப்படுத்துகின்றனர். எந்த இடத்தையும் தூய்மைப்படுத்த சாணத்தால் மெழுகுவது வழக்கம்.

சாணத்தின் சாம்பல் சாணத்தைவிட மிக்க வீரியமுடையது. எனவே செடி, கொடிகளில் படர்ந்துள்ள பூச்சிகளைப் போக்க சாம்பலை அவற்றின் மேல் தூவுகின்றனர். புனிதத்தன்மையும் பக்கவப்படுத்தப்பட்ட பசுஞ்சாணச் சாம்பலே விபூதி.

சாணம்: பசுவின் சாணம் நச்சுக் கிருமிகளை கொல்லும் ஆற்றல் உடையது.நாம் சாப்பிட்ட இடத்தைப் பசுஞ்சாணம் இட்டு மெழுகுவதையும், அடுப்படியைச் சுத்தம் செய்வதற்கு பசுஞ்சாணம் இட்டு மெழுகுவதையும் தொன்று தொட்டுச் செய்து வருகிறோம். சாணத்துக்கு நச்சுத்தன்மையை போக்கும் தன்மை உண்டு என்பதைக் கண்டவர்கள் நம் முன்னோர்கள். எனவே தான் பசுஞ்சாணியிலிருந்து விபூதி தயாரிக்கிறார்கள்.

திருநீறை தேகத்தில் பூசுவதுடன் உட்கொள்ளும் நல்ல மருந்தாகவும் பயன்படுத்தி வந்தார்கள் நம் முன்னோர்கள். சுத்தமான முறையில் தயாரிக்கும் விபூதியை அதாவது பசுவின் சாணம் கொண்டு தயாரிக்கும் விபூதியை சிறிதளவு நீரில் கரைத்துத் தினமும் பருகி வந்தால் அனைத்து நோய்களும் குணமாகும். உடம்பிலுள்ள அசுத்தங்கள் அனைத்தையும் போக்கி நல்ல உடற்பொலிவை உண்டு பண்ணும் ஆற்றல் பெற்றது.

வாதம், பித்தம், தவம் முதலியவற்றில் உண்டாகும் நோய்களையும் போக்கும் சக்தி நல்ல முறையில் தயாரிக்கப்படும் திருநீற்றுக்கு உண்டு.

பசுவின் சாணத்திலிருந்துதான் விபூதி தயாரிக்கப்படுகிறது. மேலும் பசுவின் உடம்பில் எல்லாம் தேவர்களும் உறைந்துள்ளார் என்பது ஐதீகம். உயிர்களின் வாழ்க்கைக்கு மூலாதாராமாக உள்ளது பசுவாகும். பசு இல்லையானால் நிலத்தை உழுவதற்கு எருது இல்லை. எருது இல்லை என்றால் பயிர் செய்ய முடியாது. பயிர் இல்லை என்றால் நம் உயிர் இல்லை.

விஞ்ஞானத்தின் அடிப்படையிலும் பசும் சாணிக்குக் கிருமிகளை அழிக்கும் ஆற்றலுண்டு என்பதனைக் கண்டுப்பிடித்துள்ளனர். ஆனால் எத்தனையோ ஆயிரமாண்டு களுக்கு முன்னரே பசுவின் சாணம் பற்றி நம் முன்னோர்கள்

நமக்கு தெளிவுற உணர்த்தியுள்ளனர். ஆசாரமாய் இருப்பதற்கு மட்டுமின்றி அக்னி ஹோமங்கள்; பூஜைகள்; புண்ணிய தீர்த்த ஸ்நானங்கள் ஆகியவற்றிற்கு விபூதி பெரிதும் போற்றப்படுகிறது.

பஞ்ச காவியம்: பசுவும், பசுதரும் ஐந்து பொருளும் பஞ்ச காவியம் எனப்படும். அதாவது

1. பசுவின் பால்
2. பசுவின் தயிர்
3. பசுவின் நெய்
4. கோசலம் (கோமியம்)
5. கோமலம்

இது நோய் தீர்க்கும் மாமருந்தாகும். பஞ்ச காவியத்தைப் பெறுவதற்காகவே கோயில்களில் பசுக்கள் வளர்க்கப்படுகின்றன.

பண்டைய மன்னர்கள் கோயில்களுக்கு பசுக்களை தானம் கொடுத்த காரணமும் இதுவே. இச்செய்திகள் கல்வெட்டுகளால் நன்கு புலனாகின்றன. "மூவா சாவாப் பசுக்கள்" என்று கல்வெட்டுக்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

பஞ்ச காவியம் என்பது ஒரு தெய்வீக மருந்து. உடம்பின் புறத்தே தூய்மை செய்வது தண்ணீர். அகத்தே தூய்மை செய்வது பஞ்ச காவியம். ஆயுர் வேதத்தில் பஞ்ச கவ்வியத்தை "பஞ்ச கவ்வியக் கிருதம்" என்பர். கிருதம் என்றால் திரவ மருந்து. இது நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு இது ஓர் அரிய மருந்து. இது மனிதர்களுக்கு பால் என்னும் சிறந்த சத்துப் பொருளை அளித்து தனக்கென வாழாது பிறருக்கென வாழும் தியாகப் பண்புடைய பசுவை வணங்கி உயர்ந்த பண்பைப் பெற்றனர் முன்னோர்கள்.

****

27. துளசிமாடம் வைத்து, துளசியை வளர்த்து பூஜித்ததும், விஞ்ஞான நோக்கமும்:

முற்காலத்தில் நம் முன்னோர்கள் குறிப்பாக பெண்கள் வீட்டில் துளசி மாடம் அமைத்து அதற்கு விளக்கேற்றி காலை, மாலை பூஜை செய்து மாடத்தில் வலம் வந்து வணங்க வேண்டும். வீட்டின் பின்பறமாக கிணற்றுக்குப் பக்கத்தில் துளசி மாடம் வைத்து வணங்கப்படுவதன் நோக்கமே விஷப்பூச்சிகளை வர விடாமல் விரட்டியடிப்பதற்கேயாகும். மேலும் அதில் அகல் விளக்கையும் கொளுத்தி வைக்கிறோம். அதனால் பூச்சிகள் பக்கத்தில் கூட வராமல் பாதுகாவலாக அமைந்து விடுகிறது.

மேலும் திருமாலின் திவ்விய தரிசனத்தைக் காண்போருக்கு துளசி பிரசாதமாக வழங்குகிறார்கள். செப்பிலான பாத்திரத்தில் வைத்து வழங்கப்படும் துளசி தீர்த்தத்தால் உடல் மட்டுமின்றி நம் உள்ளமும் தூய்மை அடையும். துளசி இலை ஊறிய நீர் மூலம் நம் வயிறு சுத்தகரிக்கப்படும். மேலும், நல்ல ஜீரண சக்தியும் கிடைக்கும். மேலும், எந்த பூச்சி புழுக்கள் கடித்தாலும் உடனே இதை விஷமுறிவு மருந்தாகவும் உபயோகித்து குணம் பெறலாம்.

பொதுவாக துளசி குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. கொஞ்சம் துளசி இலைகளை எடுத்துச் சுத்தம் செய்த ஆவியில் வைத்து பின்னர் நன்கு பிழிந்து கொடுக்கும் வழக்கம் உண்டு. இவ்விதம் கொடுத்து வந்தால் கப சம்பந்தமான நோய்கள் மட்டுமின்றி முக்கியமாக இளம்பிள்ளை வாதம் என்ற நோய் எட்டிக் கூடப் பார்க்காது என்று உறுதியாகக் கூறலாம். மேலும், இது குழந்தைகளுக்கு வரும் வயிற்று வலியையும் குணப்படுத்ததும். வாந்தி பேதியையும் குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டதாகும்.

****

சிறுநீர் சரியாகப் பிரியவில்லையானல் துளசி விதையை நன்கு அரைத்து உட்கொண்டால் போதும். தேள் கொட்டிவிட்டால் துளசிச் செடியின் வேரை அரைத்துக் கடிவாயில் வைத்துக் கட்டினால் போதும். விஷம் இறங்கி விடும்.

துளசி இலைகள் கொஞ்சம் கூடுதலாக எடுத்து, துளசிப்பூ சுக்கு சேர்த்து அரைத்து வழிக்கும் போது தேன் சின்ன வெங்காயச் சாற்றையும் கலந்து உள்ளுக்கு கொடுக்கப் பாம்பக்கடி விஷம் கூட முறிந்து விடும். குழந்தைகளின் வயிற்று வலியைப் போக்க துளசிச் சாற்றுடன் இஞ்சி அல்லது சுக்கு நீர் கலந்து கொடுத்தால் போதும் குணம் கிடைத்து விடும்.

மேலும், வெள்ளைப்பூண்டு துளசி இலைகளை எடுத்து சாறு பிழிந்து நல்லெண்ணையில் விட்டு தைலமாகக் காய்ச்சி சில துளிகள் காதில் விட்டால் போதும். வலி குணமாகும். துளசி இலைகளைச் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துப் புண்களில் வைத்துக்கட்ட அவை குணமாகும். புண்களில் உள்ள கிருமிகளை அழித்து குணப்படுத்தி விடும்.

துளசி இப்போது உலகப் புகழ்பெற்ற மூலிகையாக மருத்துவ விஞ்ஞானிகளால் பாராட்டப்படுகிறது. அனைத்து நோய்களுக்கும் கைகண்ட மருந்தாகத் திகழ்கின்ற துளசி பாட்டி வைத்தியத்தில் இடம் பெற்ற காலம் இப்பொழுது நவீன மருத்துகளாகத் தயாரிக்கப்பட்டு விற்பனைக்கு வந்துள்ளது.

துளசி, அருகு, வேம்பு, வன்னி, வில்வம், ஆகிய ஐந்தும் பஞ்சபாத்திரம் ஆகும். இவைகள் சிறந்த மருத்துவ சக்தி கொடை மூலிகைகள் ஆகும். இவைகளை அர்ப்பணித்து தீர்த்தம் விடுவதாலேயே அந்தப் பாத்திரம் பஞ்சபாத்திரம் எனப் பெயர் பெற்றது.

துளசி இலைச் சாற்றுடன் எலுமிச்சைப்பழச் சாறு எடுத்து இரண்டையும் கலந்து தடவி ஊற வைத்தப் பின்னர் தலை முழுகி வந்தால் பேன்கள் ஒழியும்.

புகையிலைப் பழக்கம் காரணத்தால் நுரையீரல் சிதைவு போன்றவற்றிற்கு துளசி நல்ல மருந்தாகிறது. புகையிலை பொருட்களில் இருந்து வெளிப்படும் நஞ்சான "கார்பன் டெட்ரா குளோரைடு" தான் கல்லீரல் சிதைவுக்கு ஒரு காரணமாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. புகையிலை நஞ்சை ஒழிக்கும் மருந்துப் பொருட்களில் துளசி முதலிடம் வகிக்கிறது. புகையிலை நஞ்சு காரணமாக ஏற்படும் வயிற்றுப்புண், இருதயச் சோர்வு, இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களைத் துளசிச் சாறு குணப்படுத்துகிறது.

நீண்ட வாழ்வை, நோய் நொடியற்ற வாழ்வை பெறுவதற்கு துளசி நல்மருந்தாகும். தொடர்ந்து இதன் இலைகளைப் பறித்து சாப்பிடுபவர்கள் கண்டிப்பாக நோய் நொடியின்றி வாழ்வார்கள். நீண்ட நாள் இனிது வாழ்வார்கள். எவ்வளவு பெரிய அரிய மூலிகைகளின் தத்துவத்தை ஆராய்ந்து அறிந்து நம் முன்னோர்கள் நமக்கு விட்டுச் சென்றிருக்கிறார்கள்!

****

28. இரவில் படுக்கைக்கு செல்லுமுன் செய்ய வேண்டியவை என்று நம் முன்னோர்கள் கூறியது.

1. வாசற்படியில் தலை வைத்து தூங்க கூடாது
2. தலைவழித் துணியால் மூடித் தூங்கக் கூடாது
3. நெஞ்சில் கைக்கட்டி கொண்டு தூங்கக் கூடாது.
4. பெண்கள் மல்லாந்து படுத்து உறங்கக் கூடாது.

வாசற்படியில் தலை வைத்து தூங்கக் கூடாது நமது மூளையைப் பாதிக்கும் என்றும், தலைவிழித் துணியால் மூடித் தூங்கினால் பிராண வாயு ஆக்ஸிஜன் கிடையாது தடைப்படுகின்றது என்றும், நெஞ்சில் கைகட்டி தூங்கும் பொழுது இதய அசைவுகளை பாதிக்கும் என்றும், எப்பொழுதும் மல்லாந்து படுத்து உறங்கும் பெண்களுக்கு முதுகெலும்பு பாதிக்கக் கூடும் என்றும் விஞ்ஞானம் கூறுகிறது.

****

29. வினைகள்

நம் பாரத நாட்டில் ஆன்மீகம் தழைத் தோங்கியுள்ளதும், அறிவியல் பூர்வமான கலைகள் நிலைகொண்டு உள்ளதும், எந்த நாட்டிலும் இல்லா வகையில் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் மருந்தாகும். அருளுரைகள், அறிவுரைத் தத்துவங்கள், கலைகள் பலவற்றை வழங்கி உள்ளது. மேலம் நமது சித்தர்கள் ஏராளம் தோன்றி பிறந்தது முதல் இறப்பது வரை தெய்வப்பக்தியை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒவ்வொரு செயலையும் சட்டமாக்கினார்கள். உதாரணமாக குழந்தை இல்லாதவர்கள் அரசும் வேம்பும் சேர்ந்த மரத்தைச் சுற்றினால் குழந்தை பிறக்கும் என்றனர் சித்தர்கள. இதை நிறையப்பேர் ஏளனம் செய்தார்கள். இன்று இதையே மேலைநாட்டு விஞ்ஞானம் அரசும் வேம்பும் வெளியிடும் காற்றை சுவாசிக்கும் பொழுது கருப்பைச் சம்பந்தமான கோளாறுகள் சரியாகும் என்று கண்டறிந்துள்ளது.

கண்ணுக்கு தெரியாத உயிர், கண்ணால் பார்க்கின்ற உடலை இயக்குகின்றது. கடவுளைக் கண்டு கொண்ட சித்தர்கள் அனைவரும் விறகில் தீயினன், பாலில் நெய்யினன் போல கடவுள் இருக்கின்றார், என்றனர். நாம் இப்பொழுது அனுபவிக்கின்ற இன்ப துன்பங்களுக்கு முற்பிறவியில் செய்த நல்வினை, தீவினைகளே காரணமாகும் என்றனர்.

செல்வச்சீமான்களின் சொத்துக்கள், புகழ், பதவிகள் எப்படி அவர்கள் பிள்ளைகளுக்குப் போய்ச் சேருகிறதோ, அது போல அவர்களின் தீய எண்ணங்கள், செய்யப்பட்ட செயல்களால் அவர்களின் இரத்தம், உடல் உறுப்புகள் பாதிப்படைகின்றன. வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. இவை அவர்களின் வம்சத்தை ஏழு பரம்பரை வரை பாதிக்கும் என்கிறார்கள் சித்தர்கள்.

ஆகையால் நற்செயல், நல்ல நோக்கம், நல்ல ஒழுக்கம், பரோபகாரத்தடன் நடந்து கொண்டால், ரத்தம் தூய்மையோடு நம்முடைய வம்சங்கள் நன்றாக வாழும். பொது நலத்திற்காக செய்யும் நற்செயல்கள் உலகில் என்றும் நீங்காது நிலைத்து நிற்கும். மாசுள்ள மனத்துடன் எவரும் இருக்கக் கூடாது. பெரிய அறம் மனதிலுள்ள மாசு அகற்றுவதேயாகும்.

மனத்துக்கண் மாசிலனாதல் அனைத்து அறன்
ஆகுல நீர பிற

என்றார் வள்ளுவர்

மாசுள்ள மனத்தினால் நினைத்த காரியங்கள் ஒன்றும் கைகூடாது. ஆகையால் உள்ளத்தில் தூய்மை வேண்டும். பொறாமை கொண்ட உள்ளத்தொடு ஒருவன் ஆலயத்தில் வழிபட்டால் அவனுக்கு கெடுதலாக முடியும்.

மனிதனாய் பிறந்த நாம், மனம், மொழி, மெய், ஆகிய மூன்றறிவும் அறம் புரிதல் வேண்டும்.

மனதால் செய்யும் அறம் கடவுள் நினைவும் நல்ல சிந்தனைகளும் ஆகும்.

மொழியால் புரியும் அறம் கடவுள் திருநாமத்தையும், புகழையும் சொல்லுவது.

உடலால் புரியும் அறம், கடவுளை மலர் கொண்டு அர்ச்சித்தலும், அடியார்களுக்கு தொண்டு புரிதலும் ஆகும்.

அறத்தின் வழி நிற்பவன் எக்காலத்துக்கும் அழியாத புகழையும், இன்ப வீட்டையும் எளிதில் பெறுவான். இதனையே ஔவையார் முதலாவதாக அறஞ்செய விரும்பு என்றார்.

பிற உயிர்களுக்கு எந்தத் துன்பமும் செய்யாமல் எல்லா உயிர்களுக்கும் நன்மையே செய்தல் வேண்டும். அதையே வள்ளலார் அவர்கள்,

"அப்பா நான் வேண்டுதல் கேட்டருள் புரிதல் வேண்டும்
ஆருயிர்கட்கெல்லாம் நான் அன்பு செயல் வேண்டும்"
என்று கூறினார்.

மேலும் வள்ளுவர்
"கொல்லானை எல்லா உயிரும் கைகூப்பித் தொழும்"
என்றார்.

உடலை அழிப்பது மட்டும் கொலை அல்ல. மனதால், வாக்கால், செயல்களால் நல்லவர்களை நோகடிப்பவனுக்கு கொலை செய்த பாவத்தைவிட மேலான பாவம் பிடிக்கும். அவனது ஏழு தலைமுறைகளை பாவச் செயல் பிடித்து ஆட்டும் என்ற மறை நூல்கள் கூறுகின்றன.

அதேபோல் நம்மால் இயன்றவரை தருமம் செய்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் வாழ்வு சிறப்பு அடைவதற்கு செய்கின்ற செயல்கள் அனைத்தும் தர்மமாகும்.

நம் பாரத தேசம் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக தர்மத்தைப் பல கோணங்களிலும் நின்று ஆராய்ந்து தார்மீகமான நன்முறைக்குக் கொணர்ந்து அதன் பயனாக மிகப்பண்பட்ட தேசமாகப் புகழ் பெற்றுள்ளது. இந்த பண்பாடு வேதம் கண்ட ரிஷிகள் முதல் நமது காலத்தவர் வரை நடைமுறையில் உள்ளது.

வேதங்கள் நான்கிலும் தர்மங்கள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. வேண்டுபவர், வேண்டாதவர் என்று நோக்காது ஈதலே தருமம் எனப்படும்.

பொருளாதாரச் சூழ்நிலை இல்லாதவர்கள் தர்மம் செய்ய முடியாது. பணம் இல்லாதவர்களாக இருப்பார்கள். அச்சமயத்தில் "வித்யா தானம்" கூட தர்மம் தான் என்று நம் முன்னோர்கள் கூறியுள்ளனர். அதாவது தான் கற்ற கல்வியை அல்லது தொழிலை பிறருக்கு முடிந்தவரை சொல்லிக் கொடுப்பது கூட தர்மம் தான் என்பர்.

இதையும் செய்யச் சக்தி இல்லை என்றாலும் பிறர் தருமம் செய்யும் பொழுது குறுக்கே விழக்கூடாது. ஆகவே நாம் சித்தர்கள் சொல்படி நடந்து சித்தர்கள் அடங்கியுள்ள ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று அவர்களின் அருளைப் பெற வேண்டும். இந்த இடங்களுக்கு ஒரு சக்தி, "வைப்ரேசன்" நிச்சியமாக உண்டு என்பர்.

ஞானியர்கள் அடக்கம் செய்த இடங்களே பெரும் புகழ் பெற்ற தலங்களாகவும், அருள் வழங்கும் தலங்களாகவும் உள்ளன.

முனிவர்கள் தவம் செய்த:

தில்லைவனம்	:	சிதம்பரம்
முல்லைவளம்	:	திருமுல்லை வாயில்
கடம்பவனம்	:	மதுரை
செண்பகவனம்	:	திருநாகேஸ்வரம்
வேணுவனம்	:	திருநெல்வேலி
வில்வவனம்	:	திருவாடானை

என்று மிகச்சிறந்த திருத்தலங்களாக மலர்ந்து மணம் வீசிக் கொண்டிருக்கின்றன.

நமது சித்தர்கள் அடக்கம் செய்த இடங்களுக்கு புகழும் பெருமையும் பெற்று விளங்குவதற்குக் காரணம் அங்கு நிலவும் உயர்ந்த எண்ண அலைகளே காரணமாகும்.

சித்தர்கள் அடக்கம் செய்யப்பெற்ற திருத்தலங்கள் பற்றிய விவரம், நிஜானந்த போதத்தில் காணப்படுகின்றது. அவற்றில் சில:

1. அகத்தியர் : அனந்த சயனம்
2. அகப்பேய்ச்சித்தர் : திருவையாறு
3. இராமதேவர் : அழகர்மலை
4. கமலமுனி : மதுரை
5. போகநாதர் : திருப்பரங்குன்றம், பழனி
6. மச்சமுனி : திருப்பரங்குன்றம்
7. போகர் : திருக்கழுக்குன்றம்
8. வசிட்டர் : வைத்தீஸ்வரன் கோவில்
9. தன்வந்திரி : வைத்தீஸ்வரன் கோயில்
10. வான்மீகர் : எட்டுக்குடி
11. விசுவாமித்திரர் : காசி
12. பதஞ்சலி : இராமேஸ்வரம்
13. மார்க்கண்டேயர் : கருவை நல்லூர்
14. நாரதர் : திருவிடைமருதூர்
15. சட்டைமுனி : ஸ்ரீரங்கம்
16. கும்பமுனி : கும்பகோணம்
17. திருமூலர் : சிதம்பரம்
18. இடைக்காடர் : திருவிடை மருதூர்.

இவை தவிரப் பல ஞானியர்களின் அடக்கத் தலங்களில் அமைந்த திருக்கோயில்கள் பல நம் தமிழகத்தில் உள்ளன. இத்தலங்களுக்கு வந்து தமது குறைகளை நீக்கும்படி வேண்டும் பக்தர்களின் வேண்டுதலை ஏற்று அங்கு அடக்கமாகியுள்ள சித்தர்கள் அவர்களை ஆசிர்வதிப்பதோடு இறைவனிடமும் வேண்டி அப்பக்தர்களின் குறைகளைப் போக்கி வருவதும் உண்மையாகும்.

இறைவன் எங்கும் இருக்கிறான். அது மட்டுமல்ல, நாம் எந்த செயலைச் செய்தாலும் அந்த இடத்திலேயே பதிவு செய்து கொள்கிறான். ஆதலால் நாம் எப்பொழுதும் நன்மை தரும் செயல்களே செய்ய வேண்டும். தீமை தரும் செயலை ஒருமுறை செய்து அதன் பதிவைப் பெற்றுவிட்டால் அதை மாற்றி அமைக்காமல் விட்டு விட்டோமானால் அங்கே தான் ஆரம்பமாகிறது துன்பம். இதைத்தான் திருமூலர் ஒரே கவியின் மூலம் கொடுக்கிறார்.

"திளைக்கும் வினைக்கடல் தீர்வுறுதோணி
இளைப்பினை நீக்கும் இருவழியுண்டு
கிளைக்கும் தனக்கும் அக்கேடில் புகழோன்
வினைக்கும் தவம் அறம் மேற்றுணையாமே"

— திருமந்திரம்

ஒவ்வொருவரும் வினைக் கடலாகத் தான் இருக்கிறோம். இதுவரை செய்த செயலின் தொகுப்பே மனிதன்.

தீயவினைப் பதிவுகள் அவ்வப்போது வாழ்வில் துன்பங்களை உண்டு பண்ணிக் கொண்டே இருக்கின்றன. ஆகவே இந்த வினைக்கடலை கடந்து வெற்றிப் பெறச்செய்வதற்கு இரண்டு வழிகள் உண்டு. நமக்கு பின்னால் வரும் சந்ததிகளுக்கும் நன்மையே பெற வேண்டும். வினைகளை மாற்றி அமைக்க வேண்டுமானால் இவை தேவை:

1. தவம்
2. அறம்

ஆகவே தவம், அறம் என்ற இரண்டு வழிகள் தான் மனிதனை உய்விப்பதற்கான வழி என்பது திருமூலர் வாக்கு.

எனவே ஒவ்வொருவரும் தனது தீய வினைப்பதிவுகளை மாற்றியமைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யச்செய்ய அறிவாட்சித் தரம் உயர்ந்து விடும். நமக்கு பின்னால் வரும் சந்ததிகளும் மாற்றி அமைக்கப்படுவார்கள். பின்னால் வரும்

****

தலைமுறைகளுக்கும் நன்மையே விளைவிக்கும். இந்த உண்மையை உணர்ந்தால் தான் மனிதன் நல்லவனாக வாழ முடியும்; நன்மை செய்ய முடியும்.

இவை போல் தான் நன்றி உணர்வும், நாம் ஓர் இன்பத்தை அனுபவிக்கிற போதே, அது யார் மூலமாக வந்ததோ அதை யார் நமக்கு அளித்தார்களோ, அவர்களுக்கு நன்றி சொல்வதாகும்.

நமக்கு நலமான ஒன்றைச் செய்தவர்களுக்கு நம்மால் என்ன செய்யமுடியும் என்று நினைவிலேயே வைத்துக்கொண்டு மறவாது இருந்து, காலம், வாய்ப்புக் கிட்டினாலும் அவர்களை நினைத்துக்கொண்டே இருப்பது தான் நன்றி உணர்வு என்கிறோம்.

ஆண்டவன் நம்முள்ளே இருக்கிறார். நம் உடம்புதான் பரம்பொருள்குடி கொள்ளும் ஆலயம். எல்லா உயிர்களுக்கும் நன்மையே செய்யுங்கள், பரீட்சையில் தேறும் மாணவர்கள் அடுத்த வகுப்புக்கு செல்வது போல், முன் ஜன்மங்களில் நல்லது செய்தவர்கள் மறுஜென்மங்களில் உயர்ந்த இடத்தில் பிறக்கிறார்கள்.

உலகமே எண்ண அலைகளால் நிரம்பியது. எல்லாம் வட்டமாகவே முடிவுறும், ஆகவே நாம் வெளியிடும் எண்ணங்கள் எதுவும் ஒருநாள் திரும்பவும் நம்மையே வந்தடையும்.

ஆகையால் “நல்ல எண்ணங்கள் நல்லதையே செய்யும்” அங்கே இறைவன் வந்து நமக்குரிய நன்மைகளை செய்விப்பார்; வாழ்வும் வளம் பெறும்; உள்ளத்தைப் பாதுகாக்க ஆன்மீக நாட்டம் தேவை. அதற்காகவே கோயில்கள், சடங்குகள் எல்லாம் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. நாம் முன்னோர்கள் காட்டிய வழியில் நடந்தால் ஆன்மீக அறிவும் உணர்வும் பெறமுடியும்.

****

30. மந்திரங்கள்

இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதையும் ஒரே பரம பொருளின் வெளிப்பாடாகக் கண்டனர் வேத ரிஷிகள். வேதங்களில் பெரும்பகுதி பிரார்த்தனை வடிவில் உள்ளது. இன்றைய வழக்கில் மீண்டும் மீண்டும் சொல்லி அதாவது ஜபித்து அதன் மூலம் உயர்வு பெறுகின்ற ஒன்றே "மந்திரம்." வேதப்பாடல்கள் அனைத்துமே மந்திரங்கள் என்று வழங்கப்படுகின்றன. சில மந்திரங்கள் ஜபத்திற்கு உரியவையாக கொள்ளப்பட்டன. அத்தகைய வேத மந்திரங்களுள் சிலவே நமக்குக் கிடைத்துள்ளன.

31. தியான மந்திரங்கள்

சகல தேவதா காயத்ரீ மந்திரங்கள்

ஸ்ரீ மீனாட்சி, மதுரை
(சகல சௌபாக்யங்கள் பெற)

"ஓம் உந்நித்ரியை வித்மஹே
ஸுந்தபப்பிரியாயை ச தீமஹி
தந்நோ மீனாஷி ப்ரசோதயாத்!! "

ஸ்ரீ கணபதி
(நினைத்த காரியம் விரைவில் நிறைவேற)

ஓம் தத் புருஷாய வித்மஹே
வக்ர துண்டாய தீமஹி
தந்தோ தந்தி: ப்ரசோதயாத்!!

ஸ்ரீ சுப்ரமணியர்
(செவ்வாய் தோஷம் நீங்க)

ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே
மஹா ஸேனாய தீமஹி
தந்தோ ஷண்முக: ப்ரசோதயாத்!!

ஸ்ரீ ருத்ரர்
(சிவன்)
(வினைகள் அகல)

ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே
மஹா தேவாய தீமஹி
தந்நோ ருத்ர: ப்ரசோதயாத்!!

ஸ்ரீ லஷ்மி

(சகல ஐஸ்வர்யங்கள் பெருக)

ஓம் மஹாலஷ்மீ ச வித்மஹே
விஷ்ணு பத்னீ ச தீமஹி
தந்நோ லஷ்மீ: ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ மகாவிஷ்ணு

ஓம் நாராயணாய வித்மஹே
வாசு தேவாய தீமஹி
தந்நோ விஷ்ணு: ப்ரசோதயாத்

ஸ்ரீ சரஸ்வதி

(கல்வி, அறிவு, வளர)

ஓம் வாக் தேவ்யை ச வித்மஹே
விரிஞ்சி பந்ன்யை ச தீமஹி
தந்தோ வாணி ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ ஹயக்ரீவர்

(கல்வி, ஞானம் பெற)

ஓம் வாகீச்வராய வித்மஹே
ஹயக்ரீவாய தீமஹி
தந்நோ ஹம்ஸ ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீதுர்கா

(ராகு தோஷங்கள் நீங்க)

ஓம் காத்யாயனாய வித்மஹே
கன்யா குமாரி தீமஹி
தந்நோ துர்கி: ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ காளி

(வியாதிகள் நீங்க)

ஓம் காளிகாயை ச வித்மஹே
சமாசன வாசஸின்யை தீமஹி
தந்நோ கோரா ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ நரசிம்மர்

(எதிரிகளை வெல்ல)

ஓம் வஜ்ரநகாய வித்மஹே
தீக்ஷண தம்ஷ்ட்ராய தீமஹி
தந்நோ நாரஸிம்ஹ ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ சக்ரத்தாழ்வார்

(காரிய தடை நீங்க)

ஓம் ஸுதர்சனாய வித்மஹே
ஜ்வாலா சக்ராய தீமிஹி
தந்நோ சக்ர: ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ தட்சிணாமூர்த்தி

(சகல நன்மைகளும் பெற)

ஓம் தக்ஷிணாமூர்த்தியே வித்மஹே
த்யானஸ்த்தாய தீமஹி
தந்நோ தீச: ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ சரபேஸ்வரர்

(விரோதிகளை வெல்ல)

ஓம் ஸாலுவே சாய வித்மஹே
பட்க்ஷி ராஜாய தீமஹி
தந்நோ சரப: ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா

(என்றும் உணவு கிடைக்க)

ஓம் பகவத்யை வித்மஹே
மாஹேச்வர்யை தீமஹி
தந்நோ அன்னபூர்ணா ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ ராமர்

(தத்துவார்த்த ஞானம் பெற)

ஓம் தாசரதாய வித்மஹே
ஸூதா வல்லபாய தீமஹி
தந்நோ ராம: ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயர்

1. ஓம் சஹஸ்ய சீர்ஷாய வித்மஹே
விஷ்ணு தல்பாய தீமஹி
தந்நோ நாக ப்ரசோதயாத்!

2. ஓம் ஆஞ்சனேயாய வித்மஹே
வாயு புத்ராய தீமஹி
தந்நோ ஹனுமன் ப்ரசோதயாத்

ஸ்ரீ பைரவர்

(அஷ்டமா சித்தி அடைய)

ஓம் திகம்பராய வித்மஹே
தீர்கஸிஷ்ணாய தீமஹி
தந்நோ பைரவ: ப்ரசோதயாத்.

ஸ்ரீ தன்வந்திரி

(ஸர்வ ரோகங்கள் விலக)

ஓம் ஆதி வைத்யாய வித்மஹே
ஆரோக்ய அனுக்ரஹாய தீமஹி
தந்நோ தன்வந்திரி ப்ரசோதயாத்!

நவக்கிரஹ காயத்ரீ

(ஸ்ரீ ஆதித்யர் (சூரியன்)

(கண் பார்வை கிடைக்க)

ஓம் அச்வத்வஜாய வித்மஹே
பாச ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்தோ ஸூர்ய: ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ சந்திரன்

(ஞானம் பெற)

ஓம் பத்மத்வஜாய வித்மஹே
ஹேம ரூபாய தீமஹி
தந்நோ ஸோம: ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ அங்காரகன் (செவ்வாய்)

(செவ்வாய் தோஷம் நீங்க)

ஓம் வீரத்வஜாய வித்மஹே
விக்ந ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ பௌம: ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ புதன்

(கல்வி அறிவு வளர)

ஓம் கஜத்வஜாய வித்மஹே
சுக ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ புத: ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ குரு

(பாவ விமோசனம் பெற)

ஓம் வ்ருஷப த்வஜாய வித்மஹே
க்ருணி ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ குரு: ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ சுக்ரன்

(தடைப்பட்ட திருமணம் இனிதே நடைபெற)

ஓம் அச்வத்வஜாய வித்மஹே
தனுர் ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ சுக்ர: ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ சனீஸ்வரன்

(வீடு, மனைகள் வாங்க)

ஓம் காகத்வஜாய வித்மஹே
கட்க ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ மந்த: ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ ராகு

(ஸர்ப்ப தோஷம் நீங்க)

ஓம் நகத்வஜாய வித்மஹே
பத்ம ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ ராஹூ ப்ரசோதயாத்!

ஸ்ரீ கேது

(தீய சக்திகளை வெல்ல)

ஓம் அம்வத்வஜாய வித்மஹே
சூலஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ கேது ப்ரசோதயாத்!

எந்த தடைகளும் இல்லாமல்
கல்வி கற்க
மாணவன், ஆசிரியர் பிராத்திக்கின்ற மந்திரம்

ஓம் ஸஹ நாவவது !
ஸஹ நௌ புனக்து !
ஸஹ வீர்யம் கரவாவஹை!
தேஜஸ்வி நாவதீத மஸ்து மா
வித்விஷாவஹை !!

****

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

நாம் எந்தக் காரியத்தைச் செய்தாலும், மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி நாம் முழுமையாக அந்தக் காரியத்தில் ஈடுபட வேண்டும். நமது கோயில்களில் பல பிரகாரங்கள் அமைத்திருப்பதன் காரணம் இதுவே, ஒவ்வொரு பிரகாரத்தையும் நாம் சுற்றி வரும் போது நாம் மற்ற எண்ணங்களை எல்லாம் விட்டு கடைசியாக கருவறையில் கடவுளை தரிசிக்கும் போது நம்மால் முழு மனதுடன் கடவுளை பிரார்த்தனை செய்ய முடிகிறது.

வேத மந்திரங்கள் அனைத்தும் இறுதியில் ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி என்று நிறைவுபெறும்.

சாந்தி என்றால் அமைதி நாம் மூன்று விதமான துன்பங்களிலிருந்து அமைதி பெறுவதற்காக மூன்று முறை இதனைச் சொல்கிறோம்.

மூன்று வகைத் துன்பங்கள் வருமாறு:

1. ஆத்யாத் மிகம்:

நம்மால் நமக்கு வரும் துன்பம், அதாவது உடல் நோய், மனப்பிரச்சினைகள் போன்றவை.

2. ஆதி பௌதீகம்:

பிற உயிர்களால் நமக்கு வரும் துன்பம்.

3. ஆதிதைவிதம்:

இயற்கை சக்திகளால் நமக்கு வரும் துன்பம் அதாவது மழை, இடி, தீ போன்ற இயற்கை சக்திகளால் வருபவை.

நாம் "ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி! என்று மூன்று முறை சொல்வதன் மூலம் இந்த மூவகைத் துன்பங்களிலிருந்தும் விடுபடுகிறோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

****